

puntuatua



MAIDER
LARRAÑAGA
SOMMELIER
ONENEN ARTEAN



PUNTUA 227

2020-02-21 EGUBAKOITZA

Azaleko argazkia:
Mireia Bikuña.

Aurkibidea

- 4 **Bat-batean** Eder Aurre
- 6 **Irudiz** Barrukoa botatzen
- 8 **Mundutik** Suedia: Kontrastez betetako lurraldea
- 10 **Erreportajea**
Erakutsi, usaindu, mugitu, dastatu
- 20 **Elkarrizketa** Laura Moran, sexologoa eta psikologoa
- 24 **Osasuna** Osakidetzaren *Paziente* bizia programa
- 26 **Kirola**
Ibilera nordiko ikastaroak Antzuolan
- 28 **Adituen esanetan**
Helburuak zehaztearen garrantzia
- 30 **Otorduan**
Hilarion jatetxea:
25 urteko esperientzia
- 32 **Moda** Sorbaldakoen garrantzia
- 34 **Motorra** Julen Torrico gidaria
- 36 **Gure artistak**
Koldo Carrillo arrasatearra
- 38 **Kultura**
Berto saio literarioa Arrasaten
- 42 **Gure altxorrak**
Leintz Gatzaga: Garro jauregia
- 45 **Gadgetmania**
- 46 **Handitzen, handitzen**
Eskulana: *Maskara koloretsua eta bizia Inauterietarako*
- 47 **Jaioberriak**

IRITZIA
- 3 **Nire txanda** Jon Sagarzazu
'Sapere aude'
- 16 **Hainbat aburu** Aintzane Arana
Elkarrekin eraikitzeko ordua
- 16 **Eztabaida** 2.600 aldiz ukitzen dugu mugikorra?
- 17 **Xixili** Helena Azkarragaurizar
- 17 **Errematea**
Xabier Arregi Murgiondo
Ibiltarien sarea
- 18 **Talaiatik** Iñaki Barrutia Arregi
Delinkuentzia eta prebentzioa
- 40 **Komunikazioa** Oihan Vega
Koronabirusa: hiru aukera

puntua

Argitaratzailea
Goiena Komunikazio Taldea
Kooperatiba Elkartea
Otalora Lizentziaduna 31
20500 ARRASATE

goiena[™]
KOMUNIKAZIO TALDEA
TOKIKOM

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

'Sapere aude'



JON SAGARZAZU

Oker zaude, eta zeharo erratuta, uste baduzu izenburu honen azpian Immanuel Kant eta bere filosofia ilustratuaren erretolikarekin zu aspertzen jarraituko dudala. Ahaztu horiek, utzi atzean, bere XVIII. mendean! Nahikoa berotu dizut jada honekin burua batxilergoko bigarren mailako Filosofiako saioretan!

Sapere aude leloa, jakin dezazun, ez da jatorriz kantiarra: ia hogei mende lehenago Horazio idazle erromatarrak bere *epistoletan* jarri zuen lehen aldiz esaldi hau, Ulises greziar zuhurraren ahotan. Guk ikasgelan aztertu dugu hitz hauen jatorria, *sapere* edo *sapio* aditza latinez *jakin* dela argitzeko –eta hortik gaztelarazko *saber*, *sabio*, *sabiduria* eratorritako hitzak– eta *aude*, berriz, *ausartu*–*audacia* eta *audaz* gisako hitzen erroa–.

Ausartu jakitera litzateke, diozunez, esaldi honen esanahi funtsezkoa. Ulises azeriaren ahotan, bi hitz hauek zuhurtziaz jokatzeko gonbit bat ziren, nor bere adimenaz baliatzeko aholkua. Kanten alemanera itzulita, ordea, *ausartu pentsatzera* edo *ausartu zure arrazoimena*, *zure kabuz*, *kritikoki*, *erabiltzera* esanahi ilustratu klasikoan izoztu zaizkigu. Gaur, ordea, lelo horren irakurketa jatorragoa proposatu nahi dizut.

Sapere latinez ez da bakarrik *jakitea*; *sapere* jaki bat edo lurrin bat *dastatzea* ere bada –eta hortik gaztelarazko *sabor*, *saborear*, *sabroso* eta halako hitzak–. Kontzeptuak barneratu bakarrik ez, errealitate eta bizipen bakoitzari bere *zapora* sakonena ateratzea da *sapere*. Ikasgaiak ez ditugu guztiz geureganatzen, horien gaia patxadaz dastatu, hausnartu eta bere gustu osoa hartzen diogun arte. Gure euskarazko *jan* eta *jakin* ere ez dira oso urruti ibiliko hitzen senitartean!

Antzina, *sapientia* klasikoa izan zen *jakintza*, aurretik *zaporeak bereizteko ahalmena* ere izan zen, jakiak probetxuz, disfrutatuz hartzeko gaitasuna. *Sapiens* lehen *jakituna* bazen, plazerak dastatzen zekien gizaki bihurtu zen gero. *Sapere* aditz malgua esanahiz apaindu, aberastu eta sakondu egin zaigu historian zehar.

Sapere aude, beraz, ez da errealitateak intelektualki soilik *ezagutzea*; horiek bizitzaz probatu, dastatu, hausnartu eta bere sakonenean disfrutatzeke, aprobeztatzeke, saiakera da. Azkenean, bizitzaren benetako funtsa disfrutatzen ikastea. Zure irakasleok hau lantzen saiatzen gara egunero ikastolan. Eta zu, orain, honetara ausartuko zara? ■■■

**AZKENEAN, BIZITZAREN
BENETAKO FUNTSA
DISFRUTATZEN
IKASTEA DA**

Eder Aurre

TXOMIN MADINA

ARGAZKIA: NEKANE MUÑOZ

Enkarguz edo bere bildumetarako, Portugaleten duen tailerlean lantzen ditu moda diseinatzaile bizkaitarrak bere sorkuntzak.

Zein da 26 urterekin norbere moda marka edukitzeko sekretua? Ez dago sekreturik; gogor eta pasioarekin egin behar da lan. Txikitatik gustatu izan zait modaren mundua. Nire markak hiru adar ditu: eguneroko arropak osatzen duten bilduma komertziala; pasareletan erakusten ditudan bildumak; eta baita ezkontzerako-eta neurrira egiten ditudan arropak.

Momentu honetan, zenbat enkargu dituzu esku artean? Oraindik amaitu ez den arren, denboraldi honetarako, momentuz, 25 enkargu ditut.

Modista baten eta bion artean egiten ditugu tailerlean. Enkargu bakoitza mundu bat da: batzuetan, astebetean egiten dut jantzi osoa; eta beste batzuetan, hiru aste ere behar ditut.

Nola esaten zaio bezero bati buruan duen hori ez dela berarentzat aproposa? Normaltasunarekin. Garrantzitsuena da bezeroa atelierrera heltzen denean burua zabalik etortzea, eta, normalean, hala izaten da; gertu egoten dira nik egindako proposamenei kasu egiteko. Nik arropak hutsetik diseinatzen ditut, eta beti diot hori prozesu bat dela, esperientzia bat.

Zure bildumak sortzeko nora joaten zara inspirazio bila? Niretzat, ohikoena inspirazioa naturarik lortzea izaten da: koloreak, ehundurak, formak, bolumenak... Dokumentalak ikusteak, lagunekin mendira joateak eta gurasoek Kantabriar duten etxera joan eta hondartzan egoteak inspiratu egiten naute, adibidez.

Atakama, Sokotra, Eklektika, Sepalo... zure bildumei izen bitxiak jartzen diezu! Eta gehienek, gaztelerazko izenak izan arren, *k* hizkia daramate, dudan dislexiari egiten diodan keinu moduan. Izenak aukeratzeko ere naturara jotzen dut: *Atakama*, esaterako, desertu bat da; *Sokotra*, irla bat; eta *Sepalo*-k petaloen azpian dagoen loreen zatiari egiten dio erreferentzia.

Soineko bat soineko hutsa bakarrik da? Lehen esan bezala, arropak neurrira egitea prozesu bat da, eta hori bizitzea beharrezkoa da konturatzeko zenbat balio duen jantzi batek. Gainera, beti esaten dut nik neurrira egindako arropak ez dutela iraungitze datarik, belaunaldiz belaunaldi joan daitezke.

"Moda mundu superfiziala azalekoa da". Ados esaldi horrekin? Bai eta ez. *Vogue* bezalako aldizkarietan, edo pasareletan ikusten dena ikusita, badirudi baietz; baina atelierretan lan izugarria egiten dugu, esfortzu handiarekin.

Modan, dena dago asmatuta? Bai, baina denari eman ahal zaio buelta bat. Larruzko jakak beti existitu izan dira, baina, oihal ezberdinak erabilia, edo forma berriak emanda, beste buelta bat eman ahal diezaiokezu. Diseinatzaile bakoitzak bere inspirazio iturria du, eta hori da garrantzitsua jantzi bakoitza ezberdina izateko.

Zelakoak gara euskaldunok jantzeko orduan? Orain dela urte asko, baguenen gure nortasuna jantzeko orduan; baina globalizazioarekin eta Inditex bezalakoekin, galdu egin dugu hori: guztiok berdin goaz, eta joera berak jarraitzen ditugu. Baina oraindik ere badago jende dotorea, eta, niretzat, dotoreenak amonak dira; haiek mantentzen dute esentzia.

Ze iritzi duzu arropa asko eta oso merke saltzen duten saltokiez? Lan ederra egin dute moda etxe guztietara helarazteko orduan; baina, era berean, kaltegarriak izan dira benetako moda egiten duten markentzako: jendea ez dago prest praka batzuentatik 300 euro ordaintzeko.

Bada bereziki jantzea gustatuko litzazukeen norbait? Nieves Alvarez eta Naty Abascal. Horiek jantzeko, baina, oraindik ere lan gogorra egin behar dut. Oihalen munduan jakin gabe heltzen dira gauzak.

Zu nora joaten zara arropa erostera? Orain dela hiruzpalau urtetik, bigarren eskuko arropa erabiltzen dut; asko gustatzen zait orain ez dauden oihalak-eta eramatea. Baina gezurrik ez dut esango, Zarako jantziren bat ere badut. ■■■





Barrukoa botatzen

ARGAZKIA: ENERITZ LARREA

TESTUA: MIREIA BIKUÑA MADRID

Sumendiak *haserretzen* direnean zer geratzen den jakinekoa da. Barruan duten guztia botatzen dute kanpora: laba, materiala, kea, harriak... Horixe bera egin zuen irudiko Volcan de Fuego sumendiak, 2019ko irailean. Guatemalako sumendirik aktiboena da, eta adituek diote Pedro Alvarado konkistatzaileak erupzioan ikusi zuela 1524. urtean. 3.763 metrotan dago, eta ez dauka landaretzarik 1.300 metrotik gora. Laba bakarrik. Kono itxura dauka, eta hegoaldera luzatu egiten da eta beste bi sumendirekin –Agua eta Acatenango– hiruko kolosala osatzen dute. Azken horretatik dago eginda argazkia, 3.880 metrotan. Alde batean gizakia, eta parean, aktibo dagoen sumendia. Yecopaca eta Meseta sumendiak ere Fuego-Acatenango mendi Ierroan daude. ■



Kontrastez betetako herrialdea

SUEDIA



GOIZEDER CABALLERO

SUEDIAN BIZI DEN ARRASATEARRA

ARGAZKIAK: FLICKR

Agian, zuzenena izango litzateke lehendabizi nire burua aurkeztea edo argi pittin bat ipintzea testuaren sarrerari, baina beste hasiera bat eman nahiko nioke artikulu honi. Suedia, kontrastez betetako herrialdea. Hau izango litzateke herrialde bitxi honen deskribapena hitz gutxitan, baina ez gara hemen geldituko; izan ere, aurrerantzean luze idatziko dut berezitasun hauei buruz. Zer dakizue Suediari buruz hemen egon ez zaretienok? Zer ikuspegi daukazue herrialde honi buruz?

Orokorrean, gehien entzuten duguna da oso herrialde garatua dela eta aspektu askotan erreferentzia bezala hartzen dela mundu mailan. Hezkuntza sistema eredugarria, herrialde zoriontsuenetakoa, osasun sistema aitzindaria... Zerrenda amaiezina izan daiteke. Nordikoa den guztia modan dago eta irudi positibo gisa erabiltzen da, adibidez, iragarkietan. Egia esanda, gauza askotan oso aurreratuta daude eta miresgarria da azkeneko urteetan lortu duten garapena. Baina, beti bezala, guztia ez da saltzen diguten bezalakoa.

Kontraste hauek hobeto ulertzeko, hemen daukazue paradoxa batzuk. Hasteko, beti esaten da Suedia herrialde



Txabola bat, Suediako banderarekin.

zoriontsuenetariiko bat dela. Baina, aldi berean, suizidio tasa altuenetariikoa daukan herrialdeetako bat ere bada. Nola izan daiteke hau? Erraz azalduko dut. Estatistika ikerkuntza askotan, zoriontasuna ongizatearekin nahasten da. Zalantza barik, ongizate maila Suedian ikaragarri ona da. Jende gehienak bitzita eroso edukitzeko baliabideak eta baldintza minimoak dauzka. Hala ere, oraindik guztiz ulertzen ez dudana

SUEDIA HERRIALDE ZORIONTSUENETARIKO BAT DELA ESATEN DEN ARREN, SUIZIDIO TASA ALTUENETARIKOA DU

arrazoiengatik, zaila egiten zaie irribarre egitea edo harrera positibo izatea. Beharbada, lehen munduko arazoengatik arduratuta bizi dira, eta garrantzitsuagoak diren gauza sinpleekiko perspektiba galdu dute. Hala ere, badira, nire ustetan, gutxienez hiru faktore Suediako biztanleen jarreran sakonki eragiten dutenak.

Klimak eragina du herritarrengan

Lehenengo eta behin, klimak eta iluntasunak ez du batere laguntzen. Estatistek erakutsi izan duten bezala, argitasun gutxiago eta temperatura baxuagoak izan dituzten urteek suizidio tasa altuagoak erakutsi dituzte. Hiru negu luze hemen bizi ostean, nik ere hezurretan sentitzen dut klimaren eragina. Baina Euskal Herrian ere ez daukagu klima hobereana eta, hala ere, umore hobea daukagu.

Gaitasun sozial murriztak dituzte

Bigarrenez, Suediari buruz esaten ez den zerbait eta oso interesgarria dena da populazioaren %40 bakarrik bizi dela. Bai, ia-ia populazioaren erdia bakarrik bizi da! Pertsona asko bakardadeari ohituta bizi dira. Hori dela eta, euren harremanetarako gaitasunak oso murriztuak dira. Honek eragin handia dauka lehen azaldutako zoriontasunaren perspektibarekin. Gizakiok animalia sozialak gara, beste



Stockholm da Suediako hiriburua, eta Stortorget bere zentro historikoa.

izakiekin interakzioa behar dugu eta ez gaude prestatuta bakarrik bizitzeko. Euskal Herrian, orokorrean, familiarekin bizi gara. Baina Suedian gizartea prestatuta dago pertsonak bizitzeko guztiz independente bat izateko. Txikitatik, hezkuntza sistemak burujabe izateko prestatzen ditu gazteak. Normala da, adibidez, haurrak autobusean edo supermerkatuan bakarrik ikustea, autonomia guztiarekin. Ikuspuntu errealista batetik hau oso positiboa izango litzateke. Baina norberak bere buruarengan bakarrik pentsatu behar duenean, gizakioi ahaztu egiten zaigu enpatia zer den. Ondorioz, gure inguruko pertsonak eman ahal diguten aspektu positibo asko galdu egiten ditugu.

Mendekotasun arazo ugari

Bukatzeke, alkohola eta antidepresiboak dauzkagu protagonista bezala. Badira gizarte honetan pertsona asko produktu hauen kontsumoarekiko dependentzia handia daukatena. Medikuek antibiotikoak errezetatzea ez da erraza, baina lo egiteko pastillak, adibidez, oso normalizatuta daude. Produktu hauek errealitatekin ihes egiteko erabiltzen dira sarritan. Hau da, beraz, azken paradoxa: errealitatea hain ona baldin

POPULAZIOAREN %40 BAKARRIK BIZI DA SUEDIAN; HARREMAN SOZIALAK IZATEKO ARAZOAK DITUZTE

bada, zergatik egin ihes? Bakoitzak atera ditzala bere ondorioak...

Idea hauen guztien inguruan sakontasun gehiago nahi izanez gero, Youtuben topa daitekeen bideo bat aholkatu nahiko nuke: *Swedish Theory of Love*, benetan interesgarria.

Etorri eta sortu zuen iritzia

Badirudi testu honekin Suediako gizarteari buruz ikuspuntu negatiboa eman nahi dudala, baina hau ez da nik pentsatzen dudana, nahi dudana da ikuspuntu guztiak ematea, jakin dezazuen ez dugula irakurtzen dugun guztia sinistu behar. Agian, testu hau ere gezurrez beterik dago. Beraz, etorri Suediara eta sortu zeuen iritzia! Hemen egongo naiz ni, Goizeder Caballero, arrasatearra. ■■■

Erakutsi, usaindu, mugitu, dastatu

Jakiekin ondoen doan ardoaren gaineko aholkuak ematen ditu jatetxe bateko sommelierak. Ardo zuria, beltza edo gorria. Hemengoa edo hangoa, baina janariari zaporea aldatuko ez diona. 2020ko sommelier onenaren BMW Mas Gastronomia saria jasoko du Arrasateko Arteaga Landetxeko Maider Larrañagak.

Testua:

Mireia Bikuña Madrid.

Argazkiak:

M.B.M. eta

Maider Larrañaga.

Jatorri frantsesa duen berba da *sommelier*. Hizkuntzaren arabera aldaerak izan dituen berba. Euskaraz sommelier esaten zaio ardoak, likoreak eta beste edari batzuk dastatzen dituen pertsonari. Edo, hobeto esanda, adituari. Izan ere, horiek dastatzeaz aparte, jatetxeetako bezeroak aholkatzeko gaitasuna dauka. Jatordu jakin bakoitzerako aproposena den ardoa zein izan daitekeen esaten dio bezeroari. Arteaga Landetxeko Maider Larrañaga sommelierak horrela definitzen du bere lana: "Produktoreen eta bezeroen arteko lotura gara gu. Bezero bakoitzari aholkatzen diogu zein izan daitekeen ardo aproposena, berarendako. Izan ere, ardo guztiak ez dira aproposak pertsona guztiendako. Bezero batzuek ardo mota bat edateko ohitura dute, eta beti eskatzen dute berbera. Sommelierrok gustu horiek errespetatu behar ditugu, baina ni ahalegintzen naiz beste batzuk probatzera ematen. Bezeroa konfort-gune horretatik atera dadin saiatzen naiz. Eta niri, gehien, horixe gustatzen zait. Esango nuke aholkulari lanak egiten ditugula". Eta lan horretan dihardu Larrañagak azken 14 urteetan.

Hala, orain arte egindako bidearen sari eta aitortza gisa, BMW Mas Gastronomia Saria jasoko du. "Egia esan, sorpresa handia izan da sariarena. Ez nuen inondik inora espero; dena den, oso eskertuta nago, eta ilusio handia egin dit, nire lana aitortzen duelako. Baina, ere berean, emakume sommelierren lana agerian ipintzen delako. Kopa eskuan pasatzen dut eguna, eta etengabe berritzen eta lanean", esan du Larrañagak.



"GUZTIOK DUGU GURETZAT EGINDAKO ARDO MOTA BAT; HORI TOPATZEAN DAGO KAKOA"

2001. urtean hartu zuten Arteaga Landetxearen ardurua Maider Larrañagak eta bere senar Igor Ezpeletak. Lehen urteetan, jatetxearen kartarekin egin zuten lan. Urte batzuk geroago, landetxea berritzea pentsatu zuten, eta orduan erabaki zuten ardoaren munduan sartzea. "Egia esan, beste buelta bat eman gura genion negozioari, eta ardotege bat ipintzea erabaki genuen. Mundu horretan ibili bakoak ginen senarra eta biok, baina nik beti izan dut arantza hori sartuta", kontatu du.

Eta behin ardotegea ipinita, aholkuak eman ahal izateko ikasketa prozesua etorri zen. Sommelierraren lana barrutik ezagutzeko askotariko ikastaroak egin zituen Larrañagak. Errioxako Unibertsitatean Bitikultura eta Enologia masterra egin zuen. Gainera, sommelier izateari buruzko ikastaroa UNEDen eta Espainiako Dastatze Eskolaren ikastaro profesionala ere bai. Duela hiru urte, Madrileran joan zen sommelier titulua ateratzera. Orain, Frank Smulders-ekin dihardu Wine & Spiri Education Trust delakoaren hirugarren maila lantzen. "Ikasketak ezinbestekoak dira gura duzun horretan lan egiteko. Sommelier lana iraupen luzeko lasterketa baten parekoa da. Harrapatzen zaituen lanbidea da. Nik garbi daukat hasi besterik ez naizela egin. Bada, neurri berean da garrantzitsua, ikasitakoa praktikan ipintzea. Behin eta berriz probatu, dastatu, usaindu...", esan du.

Produktoreen lana erakutsi

Espainian 70etik gora jatorri izen daude ardo munduan. Hala, Debagoienara etorrita, eta zehatzago Arteagako bezeroetara, bi mota dira gehien eskatzen direnak: Errioxakoak eta Erriberakoak. "Bi izendapen horien fama ezin daiteke zalantzan ipini, baina maila berekoak diren beste hainbat ardo daude. Bezero batzuek nire aholkua onartzen dute eta antzerakoak diren beste ardo batzuk probatzen dituzte. Badaude aldaketarik gura ez duten bezeroak. Garbi daukadana da produktore oso onak daudela. Produktu oso onak egiten direla eta horiek agerian ipini behar ditugula. Ardo oso onak daude, ezezagunak direnak, prezio ezin hobean".

Txakolinarekin ere antzerako zerbait pasatzen da: "Guztiok eskatzen dute Getariko txakolina. Eta zer pasatzen da Bizkaikoarekin edo Arabakoarekin? Eta, gertu, bailaran bertan ditugun ekoizpenekin? Gauza berriak, esperientzia berriak probatzen ditugun moduan, ardo berriak probatu beharko genituzke. Abentura izugarria izan daiteke. Hori bai, ardo berria probatu ostean, bezeroa ez bada konforme geratzen, botila aldatzen diogu, eta listo".

Larrañagak garbi dauka bezeroekin duen hartu-eman horretan asko eskaintzen duela, baina asko jasotzen duela trukean. "Bezeroak ezagutzeko aukera eduki dut. Ardoaren bidez hasi dugun ezagutza hori, askotan, harago joan da. Era berean, eurengandik, izan bezeroa edo beste sommelierren bat, asko jaso dut: ezagutza, aholkuak, laguntza... Hori bai, batzuetan gertatzen da asko dakiela uste duen pertsonaren batekin topo egitea, edo ardo munduko kontzeptuak oso garbi ez dituen pertsona izatea. Horrelakoetan, bateratze-lana egiten dugu. Nork bere iritzia ematen du. Bere irizpideak. Baina ez naiz ahalegintzen nire iritzia bera ez duen pertsona hori konbentzitzen", dio Larrañagak.

Ardoa aukeratzeko sommelierrak jarraitzen dituen pausuak



1. Bezeroari erakutsi

Jatordu baten aurretik, ardoa aukeratzeko unea heltzen da. Une horretan, sommelierrak ardotegitik aukeratu duen botila erakutsi behar dio bezeroari. Bereziki, botilaren aurkezpena ikusteko aukera ematen du: izena, jatorria, urtea... Horren ostean, botila zabaltzen da.



2. Zerbitzatu

Botila zabaldu ahalaz bat kortxoa usaintzen du sommelierrak, lehen sentsazioak hartzeko. Segituan, kopan zerbitzatu du. Hor ikusten dira ardoaren lehen ezaugarriak: kolorea, gorputza, distira... "Kortxoak ematen digu ardoak dituen lehen ezaugarriak".



3. Mugitu

Ardoa kopan dagoenean mugitu egin behar da. Bueltak eman behar zaizkio, behin eta berriz. Hori horrela, ardoak eta oxigenoak bat egiten dute, eta usaintzeko orduan molekula gehiago antzeman daitezke. Sommelier batzuek ez dute ardoa mugitzen. Nahiago dute probatu ostean egin.



4. Dastatu

Begiekin ikusitakoa eta kortxoan usaindutakoa benetakoa den konfirmatzeko, ardoa probatu behar da. Nota emateko azken pausoa da. Sommelierrak tragoa hartu, eta hainbat alditan mugitzen du ardoa ahoan. Aho-sabaia, eztarria... toki guztietara heltzea ezinbestekoa da.



Gustuko ardoa

Jatekoa eta edatekoa uztartzeko unean zeresan handia dauka sommelierrak, baina Larrañagak garbi dauka norberak gustukoen duen ardoa aukeratu behar duela une oro. "Ez dago ardo mota bat plater bakoitzarendako. Jakiak duen zaporeak zeresan handia dauka ardoa aukeratzekoan. Adibidez, alkatxofak eta zainzuriak oxidazio maila altua duten ardoekin hartu behar dira. Jerez aldeko ardoekin edo oso zaharrak diren ardo zuriekin, alegia. Era berean, esango nuke ez dagoela ardo bat jaki

guztiekin ondo konbinatzen duena. Hortaz, gustura edaten duguna hartu behar dugu. Are gehiago, nahiago dut ardo botila bat hasi eta bukatzea, jatordu berean hainbat ardo probatzen ibiltzea baino. Dena den, garrantzitsuena ardoa gustura edatea da".

Eta, ardo ezberdinak dauden moduan, bezeroen profilak ere oso ezberdinak dira. Horien artean, badaude ardoa gustatzen ez zaienak. Kasu horietan, zer egin dezake sommelier batek? Egoera horren aurrean zer egingo luke Maider Larrañagak? "Ardoa gustatzen ez zaion horri esaten diot guztiok dugula guretzat egindako ardo bat. Irakurtzea gustatzen ez zaion horri esaten diot egongo dela gustukoa duen idazleren bat, gairen bat edo liburu motaren bat. Topatzea dela kontua. Bada, ardoarekin gauza bera pasatzen da". Hori horrela, ardoarekin lehen hartu-emanan egin behar duen bezero horri, ardo zuri freskoa eskainiko lioke Larrañagak. "Gozoa den ardo zuria emango nioke. Edateko erreza den horietakoa. Hasteko modu onena da".

1.000 botila baino gehiago

Sommelier lana ahalik eta ondoen egiteko nahi horretan, etengabe ikasteko beharra azpimarratu du Larrañagak. Bide horretan ardo berriak ezagutzeko eta probatzeko beharra ere badagoela uste du. Arteaga Landetxearen ardoteagian 1.000 botilatik gora daude. Ez daki zifra zehatza. "Egia esan, ez dakit. Etengabe ekartzen ditut ardo berriak. Beste leku batzuetan ezagutzen ditudan eta gustuko ditudan ardoak ekartzeko ohitura daukat. Asko eta oso onak daude. Maila ezberdinetako ardoak daude. Guztiak ezagutzea oso zaila da, baina, probatzen ditudan heinean, Arteagara erooten ditut". Ardoak dituen mailen arabera, ardo onak, oso onak eta bikainak daude. Baina badago ardo txarrik? "Ez nuke esango ardo txarrik dagoenik. Ardo batzuk, guztiok ezagutzen ditugun horiek, bikainak dira. Baina badaude beste batzuk umilagoak, soilagoak direnak. Horrains".

Larrañagak ere baditu oso gustuko dituen ardoak. Horietako bat da Andeetan dagoen Garnacha upategietako ardoa. 3.000 metrora

dago upategia, elurrez inguratuta. Ondo gordeta dauka, bestalde, ezagun batzuek oparitu zioten Pierre Overnoy botila.

Usaimenaren garrantzia

Akaso, pentsa daiteke sommelierrek usaimen bikaina dutela. Eta batzuek izango dute, baina ez da ezinbestekoa. "Usaimena garatu egiten da. Nirea landu egin dut. Usaindu eta usaindu, ez dago besterik. Hasieran, hanka sartu, eta apurka-apurka ikasten joan. Egia da usaimenak ardoaren ezaugarri asko ematen dituela: akatsak dituen, gaztea den, zein zonatakoa den, nola dagoen eginda, azala duen edo ez... Hori izaten da zabaldu berri dugun botilarekin dugun lehen kontaktua", azpimarratu du Larrañagak.

Eta usaimenarena ere ikaste prozesu bat izan da Arteagako sommelierrendako. Berak badauka modu bat: zatika egiten du. Loreak, landareak, frutak, fruituak, beste gai batzuk... Atalka egiten du. Horrela, behin eta berriz usainduz, ardoaren ezaugarri gehienak antzemateko gai da.

Finalisten artean

BMW Mas Gastronomía saria da Maider Larrañagak jasoko duen lehena, baina ia, finalista izan zen sommelier onenaren Talento Gastro sarietan. Hondarribiko Jaizkibel jatetxeko Jon Dorronsororen eta Donostiako Akelarre jatetxeko Ciro Carroren kontra lehiatu zen arrasatearra; azken horrek irabazi zuen saria, Euskadiko txapelketan bigarren sailkatu ostean. ■■■

1.000 ARDO BOTILA BAINO GEHIAGO DITUZTE ARTEAGA LANDETXEKO ARDOTEGIAN

Ekainean jasoko du sommelier onenaren saria, Donostian

Donostiako Tenis Elkarte Errealean jasoko du Maider Larrañagak 2020ko sommelier onenaren saria. Harekin batera, gastronomia arloko beste hainbat pertsona sarituko dituzte: Pedro Subijananen Akelarre jatetxeak ibilbidearen saria jasoko du; Zestoako Araneta jatetxeak, erretegi onenarena; Iñigo Peñaren Narru jatetxeak, 2020ko jatetxe onenarena; Berrobiko Iriarte jatetxearendako izango da sukaldaritzaren tradizionalaren saria; eta Kaia jatetxeko Maria Rosa Larrañagak eta Elkanoko Maria Jose Artanok sukaldaritzaren egindako ibilbidea sarituko dute.



Ciro, Larrañaga eta Dorronsoro.



AINTZANE ARANA

Elkarrekin eraikitzeko ordua

Hainbat egun gaixorik egon ondoren Institutura itzuli naiz. Astebete besterik ez da izan, baina aldaketak gertatu dira, nire taldera etorri berri den ikaslea ezagutu dut. Gure elkarbizitzarako oztopo ala onura?

Ingurura begiratu eta aniztasuna ikusten dut nonahi. Baina oraindik ere desberdinak desberdin izaten jarraitzen du. Elkarbizitza aberatsagoa izango genuke desberdintasuna ohikotzat izango bagenu. Pertsona bezala aberasten baikaitu, baita talde bezala ere.

Bizitzan aldaketak gertatzen direla kantatzen du Mercedes Sosak *Cambia todo cambia* abestian. Denok izango ditugu bizitzan –familian, lanean, eskolan...– gure konfort-gunea kolokan jarriko diguten

gertakariak: seme-alaben etapa desberdinetako gorabeherak, gurasoen zahartzaroak, gaixotasun edo aniztasun funtzionalak, ikasle talde anitzak... Emily Kingsleyk *Ongi etorri Holandara* kontakizunean dio aldaketak aukera interesgarriak eskaintzen dituela. Hezkuntzan, irakasleoi sarritan gertatzen zaigu horrenbeste landutako plangintza hori gelara eraman eta esperotako erantzuna ez jasotzea. Italiara bidean Holanda aurkitzea.

BAKOITZAK BERE BAZTERRAK MIATU ETA AUKERA BERRIAK BILATZEKO MOMENTUA HELDU DA

Ez da lan erraza egoera berriei aurre egitea. Zer egin jakin gabe sentitzen gara askotan. Baina errazenera mugatzea ez da bidea. Etengabe aldatzen ari den gizartean, ziurgabetasun egoerak kudeatzea, aldaketetara egokitzea, erresilientea izatea... jarrera oso preziatuak dira.

Hausnarketa garaia heldu da. Egoera aztertu, bakoitzak bere bazterrak miatu eta aukera berriak bilatzeko momentua. Hori bai, talde batean norbanakoan baino bazter gehiago daude arakatzeko, ekarpena aberasgarriagoa izango da eta, gainera, bidea guztion artean sortu ahal izango dugu.

Berriz ere ingurura begiratu dut, eta babesa sentitu dut, eta indarra. Guztion erronka baita elkarbizitzarako bidea. ■

EZTABAIDA

2.600 aldiz ukitzen dugu mugikorra?

Pavlov-en txakurraren esperimuntuan bezala gertatzen da: jakinarazpenaren argitxoa janaria iragartzen duen kanpaia da, eta mugikorra esku artean hartzen dugu automatikoki?



LEIRE LASUEN
PANTALLAS AMIGAS

"Gero eta menpekotasun handiagoa dugu mugikorrekin. Bertara iristen zaizkigun adierazpenak onarpenaren adierazle gisa hartzen dira, eta zama handia da. Ezabatzeak, sentimendu negatiboak, puntuazio gutxi, galtzailea, beldurra...".



MARIÑE JAUREGI
HERRITARRA

"Ia konturatu gabe aritzen gara etengabe mugikorrera begira, zerbait iritsiko zain. Batzuetan, naiz eta jakin ez dudala ezer izango begiratzen dut, edo ordua ikusteko, inertziak. Batzuetan, mugikorra utzi eta deskonektatzen ikasi beharko genuke".

XIXILI

HELENA AZKARRAGAUZAR



ERREMATEA

XABIER ARREGI
MURGIONDO

Ibiltarien sarea

Azken egun hauetan zenbait ekimen politiko eta sozial esanguratsu gertatu dira herri honek bizi (nahi) duen bake prozesuaren testuinguruan. Etxeratek gure herrialdeko gehiengo politikoaren, sindikalaren eta sozialaren ordezkariak biltzea lortu du, bakearen bidean eta elkarbizitza demokratikoan aurrerapausoak elkarrekin emateko bideak jorratu nahian. Egun batzuk lehenago, jatorri anitzeko biolentzien biktimak elkartu dira Andoainen Martin Ugalde Foroak Foro Sozial Iraunkorrekarekin elkarlanean antolatutako mahai-inguru arrakastatsuan. Azkenik, aste honen hasieran, Kataluniako Parlamentuak deklarazio instituzionala aurkeztu du Euskal Herriko bake prozesuari sostengua emanez.

Oinarrian, mezu bera: gatazkaren biktima guztien egiaren, justiziaren eta erreparazioaren eskubidearen errekonozimendua eta preso politikoaren dispertsio politikari amaiera emateko eskaera.

Testuinguru honetan, Sarek dinamika berri bat abian jarriko du ondorengo egunetan. Presoen eta iheslarien auziari aterabidea emateko, bakerako eta elkarbizitzarako bidea, konponbidea, guztion artean gauzatu beharreko ibilbide gisa gauzatzea. Eta horretarako, ibiltarien sarea behar dugu. Izan zu zeu bidea! ■■■

MADDI GURIDI
IKASLEA

"Gehienetan, kontziente izan gabe hartzen dugu mugikorra, besterik gabe, denbora-pasa. Jakinarazpenaren argia hainbestetan errepikatu ondoren, jakinarazpenik jaso gabe ere ehunka aldiz hartzen dugu mugikorra esku artean. Deskonektatzen ikasi behar da".

MAIDER ARSUAGA
HERRITARRA

"Teknologia diseinatu dutenek badakite nola sortu adikzioa, eta horregatik diseinatu dituzte modu honetan mugikorrak. Etengabe begiratzen ditugu, benetako beharrak ez dugun arren; ekiditeko egin dezakegun onena jakinarazpenak desaktibatzea da".

Delinkuentzia eta prebentzioa



IÑAKI BARRUTIA ARREGI PSIKOLOGO KLINIKOA ETA MASTERDUNA DROGA-MENDEKOTASUNEAN

Azken urte hauetan, Debagoiengan delinkuentziari buruzko kezka areagotzen ari da eta droga-mendekotasunarekin lotzen da askotan. Gero eta sarriago egiten dira lapurretak dendetan eta negozio partikularretan, eta arazoa ez da konpontzen. Delinkuentziaren aurrean, jendearen joera orokorra da polizia eta neurri errepresibo gehiago eskatzea. Nire ustez, ez da konponbide egokia. Marjinaziotik datorren delinkuentziarekin lotuta axioma bat dago: jendarte kohesionatua jendarte segurua da, desberdintasun sozialak gutxitzeko lan egiten duelako. Marjinazioa txikiagotzen dutenak dira jendarte seguruenak, politika sozialak bultzatuz eta enplegu-planekin gizarteratzen lagunduz. Herritarrok erabaki behar dugu gure zergen diruak nora bideratzen diren; hau da, polizia eta kartzelak areagotzera edo, bestela, desberdintasun sozialak gutxitzera.

Gaia bideratuz gure jendartera, Debagoienera, bi neurri funtsezkoak dira

marjinazioaren eta delinkuentziaren handiagotzea indargabetzeko. Alde batetik, neurri bat, herriko behartsuen kokagunearekin lotuta; ikusita non dauden kokatuta beraien bizitokiak eta non ikasten duten beraien seme-alabek. Herri batzuetan, orain arteko udal politikaren joera migrazioa ghettoetan biltzea izan da, eta horrek ez du batere laguntzen gizarteratze prozesuan. Bestalde, migrazioaren banaketa eskolen artean ez dago orekatuta. Beraz, desegin ditzagun ghettoak: bai eskola ghettoak, bai bizilekukoak. Horrek lagunduko du behartsuen gizarteratzean. Hartu beharreko bigarren neurria prebentzio komunitarioaren plana martxan jartzea da. Plan hori udal teknikarien bitartez bideratuta eta lidergo politiko indartsu batekin konprometitu ditzan jendartearen estamentu eta erakunde guztiak. Horretarako, beharrezkoak dira politikariak sentsibilitate sozialarekin eta talde eraginkor batek inplementatu dezan prebentzio komunitarioaren proiektua.

Prebentzio komunitarioa ez da asmakizun berria; 80ko eta 90eko hamarkadetan neurri eraginkorra izan zen droga-mendekotasunaren ondorioz sortu zen delinkuentzia indargabetzeko. Garai hartan, segidako krisi ekonomikoek pobrezia zabaldu zuten Euskal Herrian, eta baita drogekin lotutako delinkuentzia ere. Prebentzio komunitarioa hiru prebentzio motak osatzen dute: prebentzio orokorra, bigarren mailakoa eta hirugarren mailakoa. Prebentzio orokorra herriko jendeari zuzenduta dago; bigarren mailako prebentzioa arrisku taldeei begira antolatuta dago; eta hirugarren mailakoak afektatuen taldeekin lan egiten du. Prebentzio komunitarioak jendarte osoa inplikatzeko du eta mahai iraunkor bitartez lan horretan buru-belarri uztartu beharko lituzke estamentu guztiak. Mahai iraunkor horrek jendartearen erakunde guzतिकien osatuta egon behar du. Prebentzio mahaiak ekintza koordinatuak planifikatu eta antolatu beharko lituzke; era honetan

optimizatuko dira komunitateko baliabideak, delinkuentziari eta droga-mendekotasunari erantzun bateratua emanda. Udal mahai horretan parte hartu beharko lukete prebentzioaren teknikariek, politikariek, Osakidetzak, gizarte zerbitzuek, eskoletako ordezkariak eta kirol eta aisialdirako egituren ordezkariak. Kronograma adostu batekin ikerketa egin eta, horren ondorioz, emaitzaren arabera prebentzio plana inplementatu.

Nire ustez, apunte batzuk beharrezkoak dira gai hau jorratzeko, eta honako hauek dira: alde batetik, drogaren mende dagoen batek, lapurreta egin barik, osasun mentalaren sarean dauzka berak nahi duen beste droga legal errezetaren bitartez: metadona, benzoak, antidepressiboak, antipsikotikoak, eta abar, eta abar. Beraz, mahai horretan Osakidetzako ordezkari batek egon behar du. Bestalde, gehienetan, toxikomanoek harreman sozialetan arazoak izan dituzte eta, askotan, gizarteratzean porrot egin

dute. Kirol eta aisialdirako egituren ordezkari batek ere egon beharko luke, toxikomanoek laguntza beharko dutelako gizarteratze prozesuan. Halaber, politikariak ere beharrezkoak dira lege edo proposamen batzuk aurrera atera ahal izateko, diru publikoa beharko da eta. Zalantza barik, gizarte zerbitzuen presentzia ere beharrezkoa da toxikomanoei eta familiei arreta emateko eta beraien eskaerak bideratzeko. Azkenik, mahai horretan eskolen ordezkariak ere funtsezkoak dira, prebentzioa egiteko testuinguru egokiena eskola delako. Bestalde, gai horri dagokionez, prebentzio mahaiak erabakitako irizpideekin jokatu beharko dute udaltzainek.

Bukatzeko, interbentzioaren zentzua afektatuen familiekin elkarlana eta laguntza izan beharko litzateke; eta ez hertsagarri terminoetan. Toxikomanoen bizitzari beste aukera bat eman ezean, zigorrak ez die delinkuentziarako asmoa kenduko. ■■■

DESEGIN DITZAGUN GHETTOAK: BAI ESKOLA GHETTOAK, BAI BIZILEKUKOAK

"Emakumeen masturbazioa oraindik gutxietsi egiten da"

LAURA MORAN SEXOLOGOA ETA PSIKOLOGOA

Sexologiaren gaineko mitoak haustearren garrantzia azpimarratzen du hitzaldi eta hedabideen bitartez Laura Moranek. Eskoriatzako Zaldibar aretoan, sexuaren gainean gizakiok dugun informazio urriari eta, batez ere, uste okerre aurre egiteko beharra azpimarratu zuen sexologo bizkaitarrak joan den astean.

Testua eta argazkiak: **Josu Bilbao**.

Eskoriatzako Zientziaren Zikloan, sexuaren mitoak hausten saiatzeko hitzaldi interesgarria eskaini zuen pasa den egubakoitzean Laura Moran sexologoak (Getxo, 1981). Hitzaldiak eskaintzeaz gain, RN1-eko eta La2 kateko *Orbita Laika* saioko kolaboratzailea da Moran, eta, zalantzak argitu eta mitoak hautsi guran, *Orgasmitos* liburua idatzi zuen 2019an. **Sexuaren gainean sortutako mitoak deseraikitzen saiatzen zara. Ze mito dira hauek?**

Mitoen inguruan hitz egiten dugunean, teknika sexual nagusien gainean dauden mitoez ari gara, adibidez. Badirudi koitorik ez badago ez dagoela harreman sexualik. Desira edo sexu-grinaren inguruko mitoez ere hitz egiten dut; hau da, harreman sexualak bai ala bai eduki behar horren mitoa. Badirudi, gainera, soilik zerbait maskulinoa dela, eta ez da horrela. Mito asko daude atarikoekin ere. Badirudi oso garrantzitsua dela atarikoekin hasia eta garrantzi gehiegi ematen zaiela. Horregatik, hitzaldietan nabarmentzen dut atarikoetan garrantzitsua dela zer egiten dugun, eta ez horren gainean dugun kontzeptua. Bestela, badirudi zakila sartzearen

atarikoa zerbait dela beti, eta sexua ez da penetrazioa bakarrik. Bestalde, harreman sexual gogobetegarriak izateko, badirudi maiteminduta egon behar dugula. Eta nik asko nabarmentzen dut anatomiaren inguruan dugun edukazio gabezia. Genitalak ez ditugu ondo ezagutzen; batez ere, emakumeok. Orgasmoen gainean ere sortu diren mito guztiak...

San Valentín egunean, gainera, eskaini duzu hitzaldia Eskoriatzan. Mito gehiago deseraikitzeko asmoarekin?

Maitasun erromantikoaren gainean dauden mito guztiak, bai... Emakumeek, batez ere, bakarrik maiteminduta daudenean izan dezakete sexua... Eta emakume bat maiteminduta badago eta bikotekidea ere bai, badirudi ezin diozula ezer esan, gizonak badakielako zer duzun gustuko, nola, eta berak erabakitzen duenean. Bestalde, maiteminduta bazaude eta norbait oso gustuko baduzu, badirudi ezin duzula besteengan arreta jarri. Beste pertsona batzuegandik atrakziorik ezin duzula sentitu, alegia. Mitoak asko eta asko dira, eta horrelako egun baten, sexu oralaren beste aldea azpimarratzea garrantzitsua dela uste dut; hau da, ez dena fiskoa, baizik eta berbaz egiten den sexu orala.



Hitzaldietan umore puntua txertatzeari garrantzia ematen diozu, ezta?

Bai; ez dakit garrantzia ematen diodan, edo hori den hitzaldi bat eskaintzeko dakidan modu bakarra; kar, kar, kar... Etxean ikasi nuen zerbait izan da, eta lotsa ematen diguten edo gure gizartean tabu diren gauzen gainean berba egiteko erreminta bikaina da. Giroa erlaxatzen laguntzen du, eta umoreari esker ikus-entzuleen harrera hobea dela esango nuke. Hau da, sexuaren gainean berba egin eta txantxak egiten ditudala edota orgasmoaren gainean berba egiten dudanean ez naizela larritzen ikusten dutenean, pentsatzen dute: *Ba ,honen gainean berba egin daiteke*. Horrela, hitzaldietara bertaratzaren direnen feedbacka beti izan da positiboa.

Orgasmitos liburua idatzi duzu. Zer aurki dezakete irakurleek?

Batez ere, genero identitatearen eta joera sexualen gaineko kontzeptuak argitzen saiatu naiz. Nahaste handia izaten dugu. Identitatea da zerekin identifikatzen garen, genero maskulinoarekin, femeninoarekin edo beste genero batzuekin; eta sexu-joera da zer dugun gustuko. Horregatik, trans pertsonen egoeraren gainean ere berba egiten dut liburuan. Bestalde, genitalen inguruan ere idatzi dut, eta emakumeon anatomia sexualaren mapa bat egin nahi izan dut. Izan ere, gizonak bakarrik ez, emakumeak ere galtzen dira mapa honetan sarri. Ez direlako begiratzen, zatarra delako eta usain txarra duelako... Horrela, klitoriaren gaineko hainbat azalpen ematen ditut. Mendeetan galduta egon den organo bat izan da, funtziorik ez ziotelako aurkitzen eta, batez ere, ez zelako ikertzen...

Jostailu sexualen eta masturbazioaren gainean ere diharduzu hitzaldietan, ezta?

Kontuan hartu behar dugu ez direla zerbait ordezkatzera datozen gailuak. Kongsoladoreak ez dira kongsolatzeko jostailuak. Izena ez dut gustuko. Eta masturbazioaz ere berba egiten dut, noski. Oraindik, emakumezkoena gutxietsi egiten dela uste dut. Baita minarekin dagoen lotura oker hori. Hor trastorno batzuk daude: baginismoa, disparemia... Arazo gehienek iturri bera dute, eta fisikoak izan beharrean emozionalak dira: beldurra, lehen aldiko minarekin lotutako mito horiek... Lehenengo aldi horietan beldurrekin joaten gara, eta muskulazio genitala uzkuritu egiten da. Beraz, ez bagaude erlaxaturik, lubrifikatorik eta berotuta, min asko egin ahal dugu lehenengo aldi horrek.

Emakumeen sexualitatea "oraindik misterioz, zalantzaraz eta informaziorik ezaz beteriko bizitzaren atal garrantzitsua" dela diozu...

Kontsultara etortzen diren gehienak emakumeak dira. Uste dut oraindik ere gizonei gehiago kostatzen zaiela psikologoarenera joatea, uste dutelako hori "jende ahulak" egiten duen zerbait dela. Egia da emakumeen sexualitatea baztertua egon dela urte askoan, "umeak izateko ez zelako beharrezkoa ondo pasatzea". Hankak bakarrik zabaldu behar genituen. Plazeraren hori guztiori, beraz, ez da azaleratu AEBetako 70eko hamarkadako iraultzara arte. Orduan hasi ziren berba egiten emakumeen plazeraren eta sexualitatearen gainean, baina beti gizon bati loturiko harreman heterosexual erromantiko baten baitan. Horregatik, emakumeen sexualitatean jarri behar dugu fokua.

Arazoa heziketa sexuala dela diozu behin eta berriro...

Eskoletatik hasita, heziketa oso urria da. Antikontzeptiboetan oinarritzen da, eta hori ere beharrezkoa da, baina ez da identitateen, errespetuaren, tolerantziaren edota plazeraren gainean ia berbarik egiten. Gurasoen PINaren kontuan, adibidez, umeak ez dituztela doktrinatu diote batzuek, baina txortan egiteaz berba egiteagatik umeak ez dira eskolan txortan jarriko. Jakin-mina badute dagoeneko, eta ez badute irakasle edo heldu batengandik jasotzen, beste toki baten aseko dute: Interneten. Eta sarean sexua bilatzen baduzu, aurkituko duzun lehena pornoa izango da. Ondo dago, oso dibertigarria izan daiteke, baina fikzioa da. Eta hori ez diete azaltzen neska-mutikoei. Heziketa sexuala ezinbestekoa da, eta ez bakarrik eskoletan, baita etxean ere. Eta egia da sarritan helduek ez dakitela zelan kudeatu gaia gazteekin, haiei ere ez dielako inork erakutsi nola egin. Gurasoei ere lagundu beharko litzaieke euren seme-alabei heziketa sexuala ematen.

Desinformazioarekin zerbait bilatzen dela uste duzu? Edo ezjakintasuna da?

Nire ustez, ezjakintasuna da, gehienbat. Hedabideek, batzuetan, mezu nahasgarriak igortzen dituzte, gainera. Klikak bilatzeko edo gehiago saltzeko titular faltsuak botatzen dituzte. Adibidez: *8 orgasmo motak*. Eta gero, niri pazienteak etortzen zaizkit esanez: "Nik ez dut inoiz batere sentitu"; "Zer kaka da hau!". Sexuak beti saldu izan du, gaia apurtzailea eta erakargarria delako. Ni sexologo izan aurretik



Laura Moran, Ekoriatzako hitzaldian.

**"KLITORIA MENDEETAN GALDUTA
EGON DEN ORGANOA IZAN DA; BATEZ
ERE, EZ ZUTELAKO IKERTZEN"**

**"GURASOEI LAGUNDU EGIN BEHARKO
LITZAIKE EUREN SEME-ALABEI
HEZIKETA SEXUALA EMATEN"**

**"EMAKUMEEN MASTURBAZIOA
KALERA ATERA DA 'SATISFYER'
JOSTAILUARI ESKER"**

psikologoa nintzen eta inork ez zidan deitu hitzaldi bat emateko. Sexologiarako bai deitzen didatela, une oro... Baina, gaira itzulita, ezjakintasun handia dago. Orgasmo motei dagokienez, adibidez, *errua* Sigmund Freud-ena izan zen. Berak zioen bi orgasmo mota zeudela, klitorikoa eta baginakoa. Klitorikoa helduak ez ziren emakumeek zutela zioen, eta penetrazio bidez "helduak eta zuzenak" ziren emakumeek bakarrik. Eta, hain zuzen, hortik abiatuta, gezur ugari esan dira.

Genitalez haragoko mapa erotikoa dugula ere badiozu hitzaldietan. Zein da mapa hori?

Gizakion azala. Badaude *ohikoak* diren gune batzuk: lepoa, belarri-gingilak... Baina izterretako barnealdeak, belarri-atzaldeak edota norbaiti ukondoan putz egiten badiozu ere izan daitezke aukerak. Atal hauek ez ditugu horrenbeste esploratzen, oso koitozentrikoak garelako. Dena da bulba eta zakila. Eta horregatik, asko galtzen dugu.

***Satisfyer*-a 2019ko fenomenoa izan da?**

Sekulakoa izan da, bai, eta bi gauza on ditu, nire ustez: bat, emakumeon masturbazioa kalera atera duela. Masturbazioaren gainean berba egiten da, eta jostailua oparitu ere egin da, normaltasun osoz. Eta bigarrena da forma falikorik ez duela. Ez da penetrazioerako. Horrela, jendeak badaki plazera sentitzeko klitoria dela estimulatu behar den organoa, eta ez dela ibili behar zulagailu baten moduan sartu-irten etengabe horretan. Alde negatiboa da orgasmora bi minutuan helduko garelako saltzen digutela. Batzuetan bai, eta beste batzuetan ez... eta ez da ezer gertatzen. Orgasmora heltzeko kronometroa sartzea, lehen, gizona bakarrik gertatzen zitzairen. Guri inoiz ez ziguten esan orgasmora heltzen azkarregiak ginela. Beraz, abiaduraren gaineko trauma batzuk sor ditzakeela uste dut.

Sexologoarenera joateko zalantza izan ditzakeen pertsona bati zer esango zenioke?

Probatzeagatik ez dela ezer galtzen, hasteko, eta sexologoak ez zaituela epaituko. Gainera, informazio eta formakuntza nahikoa duen profesionala da. Eta jende gehienari pasatzen zaiona normala dela azpimarratzea. Penetrazioak min egitea, inoiz ez duzula orgasmorik bizi edota zakila ez zaizula tente jarri hilabeteetan. Horren inguruan ez dugu barbarik egiten jendartean, lotsa ematen digulako. Sexologoak mito horiek guztiak deseraikitzen lagundu eta laguntza eskainiko dizu. ■■■

"Praktika egokiak abiarazteko laguntza eskaintzen dugu"

NEREA ARIZMENDIARRIETA 'PAZIENTE BIZIA' PROGRAMAKO DEBAGOIENENKO KOORDINATZAILEA

LARRAITZ ZEBERIO LEKUONA

ARGAZKIA: NEREA ARIZMENDIARRIETA

Debagoieneko *Paziente bizia* programak lau tailer ditu martxan uneotan: Arrasaten eta Antzuolan, *Nire osasuna biziki zainduz* izenekoa; eta Bergaran eta Oñatin, minbizia izan ondorengo *Nire osasuna zaintzen* izenpekoa.

Zertan laguntzen du saio horietan parte hartzeak?

Pazienteek esaten dutenez, laguntzen du beldurrak, kezak eta zalantzak azaleratzen, batez ere. Egoera berean dagoen edo egon den norbaitek erantzutea oso lagungarria dela esaten dute, eta konponbidea errazago ikusten dutela beraien leku berean edo egoera beretik pasa den norbaitek kontatuta.

Nire osasuna biziki zainduz tailerrean gaixotasun kronikoak lantzen dira. Zeintzuk dira gaixotasun kronikoak eta zein ezaugarri dituzte?

Gaixotasun kronikoak dira eboluzio luzea eta motela duten gaixotasunak. Diabetesa, hipertentsioa, artrosia eta arnas sistemako gaixotasunak. Horiek dira gure

inguruan gehien ikusten ditugunak.

Ze intzidentzia dute gurean?

Intzidentzia handiena 65 urtetik gorakoen artean gertatzen da, baina horrek ez du esan nahi adin horretatik beherako artean gertatzen ez direnik. Osakidetzak egindako inkesta baten arabera eta erantzun duten 65 urtetik gorakoen artean %80k esan du gaixotasun kroniko bat duela, gutxienez. Asko da. Eta ohikoena da gaixotasun kroniko bat baino gehiago izatea.

Pazienteek eta ingurukoek gaixotasun kronikoei egiten dieten jarraipen maila ona da gaur egun?

Ez da txarra, baina tailer hauek osatu dira jarraipen hori hobetu egin behar delako.

Zeintzuk dira praktika txar ohikoena?

Ez da gauza konkretu bat. Askotariko egoerak eta arazoak daude. Esan daiteke, orokorrean, aldaketarako kemen falta egoten dela. Hau da, denok dakigu zer den osasungarria, baina kosta egiten zaigu praktika egokiak martxan jartzeko lehen urratsa egitea. Jakin badakigu ohitura

batzuk aldatu egin behar direla, baina lehenengo pauso hori ematea da gehien kostatzen zaiguna. Paziente askok esaten digute: "Nik hau dena badakit, baina ez dakit zelan egin lehen urratsa". Eta hori da ikastaro hauetan lantzen duguna.

Eta nola lantzen da erantzukizun hori? Zein da formula?

Ikastaro hauek berezitasun bat dute eta da helburuetan edo xedeetan oinarritzen direla. Aстетik aстера eta taldean egiten ditugun saioetan bakoitzak helburu bat jarri behar dio bere buruari. Txikia izanda ere aldaketa bat egin behar du, eta hurrengo asteko saio hasieran banan-banan partekatzen da taldearekin helburua lortu den edo ez, eta lortu ez bada zeintzuk izan diren zailtasunak. Eta taldean zailtasun horiei konponbidea jartzen saiatzen gara.

Tailerretako gidariak ez dira espezialistak edo medikuak, eta hori bada beste berezitasun bat. Erraza da boluntarioak topatzea?

Erdizka. Kosta egiten da pazienteak ikastaroetara gerturatzea. Arrazoiak izaten da zazpi saioko tailerrak direla, eta



Nerea Arizmendiarieta.

batzuentzako asko da. Behin hasita erraz pasatzen da, baina ulertzen dut zazpi aste luze iruditzea, hasiera batean. Hori bai, parte hartzen dutenen artean ez da oso zaila izaten monitoreak ateratzea. Zergatik? Badakitelako zer lantzen den eta, batez ere, zein lagungarria den parte hartzaileentzako. Motibatu egiten du.

Eta talde dinamika izateak zertan laguntzen du?

Kezkak eta beldurrak konpartitzea oso lagungarria da, eta horrekin batera ikustea norberak dituen zalantzak beste batzuk ere badituztela. Gero, besteen ahotik entzuteak egoerak baduela konponbidea edo konponbiderako bidea zein den entzuteak lasaitu egiten du. **Keinu txikiak laguntzen dute aurrerapauso handiak ematen, ezta?**

"OSO LAGUNGARRIA DA EGOERA BEREAN DAGOEN EDO EGON DEN BESTE PAZIENTE BATEK ESANDAKOA"

Pauso txikiak eragin handia izan dezakete. Esaterako, jarduera fisikoa egiten hastea, dieta egokia egiten hastea... Aldaketa handia da inoiz jarduera fisikorik egin ez duen norbaitek esatea egunero ordu erdiz aterako dela. Edo gauero jaten duen gaileta hori aste honetan saiatuko dela egunero ez jaten... Horrelakoak izaten dira lantzen diren helburuak. **Zaintzaileentzako ere garrantzitsua izango da parte hartzea.**

Bai. Zaintzaileek gehien eskatzen dutena informazioa da. Gaixotasunaren nondik norakoak, zeintzuk diren gaixotasunak ekar ditzakeen konplikazioak, beste batzuek nola bizi duten...

Eta zertan laguntzen dio mediku bati pazienteak benetan aktibo izateak bere zainketan? Alde handiak daude?

Paziente aktiboa izateak hori esan nahi du; medikuarekin edo erizainarekin edo dena delako profesionalarekin elkarlanean aritzea. Hau da, erabakiak elkarrekin hartzea. Horrek zertan laguntzen dio medikuari? Batez ere, gaixoaren ikuspuntua zein den jakiten, eta, askotan,

nahiz eta medikuak pentsatu bide egokiena bat dela, gaixoaren ikuspuntua ezagutu eta gero konturatzen da bide horri moldaketa txikiak sartu behar dizkiola, gaixoak jarraipen hobea egingo diolako tratamenduari.

Gaixotasun onkologikoetan oinarritutako tailerrak berriak dira.

Orain dela bi urte hasi ginen Debagoiengan, eta urtean behin egiten genuen, bi monitore bakarrik genituelako. Aurten, ordea, beste bi ditugu eta horregatik egingo dugu bigarren tailer bat.

Harrera ona dute. Pazienteak animatzen dira?

Kosta egiten da; batez ere, saio horietan emozioak asko lantzen direlako eta paziente guztiek ez dutelako erraztasun bera emozioak azaleratzeko. Lan hori, gainera, taldean egiten dugu. Gure atea beti daude zabalik. Aukera dago lehenengo saiora joan eta jarraitu edo ez gero erabakitzeke. Bakarrik egin beharrean familiako batekin egiteko aukera ere badago. Gure kontaktuak dira: 943 00 65 51 eta pacienteactivo@osakidetza.eus. ■■■

Bastoiei etekina ateratzen

IBILERA NORDIKO IKASTAROAK ANTZUOLAN

ENEKO AZURMENDI

ARGAZKIAK: ARROLA MENDI TALDEA

Arrola Mendi Taldeak bultzatuta, ibilera nordiko ikastaroak eman dituzte Antzuolan urtarrilean eta otsailean. Bi saio egin dituzte, eta, guztira, 24 herritarrek hartu dute parte.

Iraupen-eskian dauka jatorria kirol honek. "Finlandian, udan, eskiatzaileak elurrik gabe hasi ziren entrenatzen makilekin, eta hortik dator erreferentzia. Duela 22 urte, International

Nordic Walking Association sortu zen, eta gerora, ALFA metodologia garatu zuten, kirol honen oinarriak erakusteko", azaldu du Xabier Madinak, instruktoreetako batek. Sigla hauek zera esan nahi dute: "Batetik, zuzen ibiltzea; bestetik, besoak luzatuta edukitzea; gero, koordinazioa lantzea. Izan ere, beti dituzu bastoi bat eta hanka bat lurlean, baina ezker-eskuin eta eskuin-ezker koordinatu behar dituzu; azkenik, pausoa egokitzea".

Oinarri hauek "ondo menderatzean", Mendiak dio nabaritzen dela norberaren pausoa oso luzea dela, bastoien indarra baliatzen delako. "Erritmoa ere mantendu egingo duzu eta, bizkarreko eta besoko giharrek ere lan egiten dutenez, onurak etortzen dira".

Ibilera nordikoa duela lau urte sartu zen Mendiko Federazioan. Hala ere, Xabier Madina duela 10 bat urte hasi zen ibilera nordikoa irakasten, eta bera izan zen hori egiten lehena Euskadi mailan.



Antzuolan egindako saioetako batean ateratako talde argazkia.

Landu beharreko teknika

Kirol honek teknika bat daukala azpimarratu gura izan du Mendiak. "Teknika hori ikasi egin behar da. Badirudi oso sinplea dela, erraza, baina ikasi eta praktikatu egin behar da, bastoiei ahalik eta etekinik hoberena ateratzeko. Jendea, apurka-apurka, konturatzen ari da horretaz, baina oraindik jende asko dago bastoiei etekinik ateratzen ez diena. Bastoiekin ibiltzea bakarrik ez da ibilera nordikoa egitea, hori baino gehiago da".

Udaberrian, bigarren zatia

Udaberrian arlo horretako ikastaro gehiago egingo dituzte. "Teknifikazio edo hobekuntza saioak izango dira, teknika hobetzea helburu dutena. Behin saio hauek jasota, instruktore izateko formatu zaitzke, beste batzuei erakutsi ahal izateko. Aurten, horretarako bi ikastaro antolatu ditugu, bata Madrilen eta bestea Donostian. Azkenengo hau ekainaren 13an eta 14an izango da. Interesa duen edozeinek egin dezake, ez

dauka inolako mugarik", azaldu du Mendiak.

Donostian, Espainiako Kopa

Espainiako Mendi Federazioarekin batera txapelketak ere antolatzen dituzte. "Iaz, Donostian, Espainiako Kopako lasterketa bat egin genuen, eta, izan zuen arrakasta ikusita, aurten ere egingo dugu. Aurtengoa ekainaren 21ean izango da eta federatuei bideratuta egon arren, edozeinek parte hartu ahal izango du".



Partaideak, bata bestearen atzetik.



Mendia, ikastaroa ematen.



Bastoiekin ariketa bat egiten.



Besoak luzatuta, bastoiekin.



Ibilera nordikoko oinarriak ikasten.



Partaideak azalpenak entzuten.

Zertarako eta norantz

HELBURUAK



IDURRE ALBIZU

GARAIA PARKE TEKNOLOGIKOA

ARGAZKIA: YOU-X-VENTURES

Edozein proiektu ekiten dugunean lehenbizi argitu behar duguna helburua da. Helburua zehaztea lehenbizi bat dela jakin beharko genuke, baina askotan, bizitzako beste arlotan bezala, ez dugu horrela egiten. Jakin bai, baina egin... Ez dugu egiten. Zergatik ba?

Abiada handian bizi garela ez da berria eta badirudi barneratuta dugun *fast-live* kultura horren marka bat badela egitearen beharra. Badirudi ez dugula gure barnea baretzen egiten ez bagabiltza, eta norantz joaten argitu aurretik martxan jarri behar dugula. Egin, egin eta egin.

Eguna hasten denean bezala. Emetik altxatzerakoan ez al legoke ondo une batez eten bat egingo bagenu gure barnean nora goazen argitu eta hasi berri dugun egun horretarako zein helburu bete nahiko genukeen pentsatzeko? Edo proiektu berri bati ekiten diogunean nahikoa denbora inbertitu lehen hausnarketa sakon baten bidez helburuak eta beste zehazten? Baita gure

ibilbidean ezusteko bat gertatzen denean ere; berehala martxa hasi aurretik, gelditu eta gertatutakoak helburuetan nola eragiten duen ondo aztertu.

Helburua ez zehaztearen beste arrazoietako bat gure pentsamenduan argi dugula uste izatea ere bada. Baina gure baitan argi izateak ez du esan nahi argi dagoenik. Askotan, kanpora atera arte, eta hitzetan eta idatziz jaso arte ez gara konturatzen zein nahasia eta abstraktua den pentsamenduan dugun ideia hori. Askotan, argi dugu nahi ez duguna, baina ez da erraza era konkretu batean irudikatzea lortu nahi duguna; nora nahi dugun heldu, zein ondorio jaso nahiko genituzkeen...

Bestetan, helburuak ez zehaztea beste jatorri inkontzienteago batetik etor daiteke; gure baitan sumatzen ditugun arazoak edo oztopoak onartu nahi ez izatea, akaso.

Zertarako altxatu goizean goiz? Zertarako jarri martxan proiektu ekintzaile bat eta ez beste era erosoago batean aritu?

Ekintzaileek zertarako hori, motibazio hori, argi izan behar

duten zerbait da, egunerokoan agertuko diren traba guztiei aurre egiteko nahikoa indartsua.

Helburua eta motibazioa

Helburua, motibazioa eta zertarako bat dira. Berdin jokutzen dute.

Horregatik, motibazioa ez dagoenean, zertarako ez denean nahikoa indartsua, helburua argi ez dagoelako izan daiteke. Edo helburu hori ezagutzen ez delako. Edota helburu horrekin ez dugulako bat egiten eta horregatik ez gaitu ekitera mugitzen edo etenarazten gaitu.

Talde lanean ere helburuak oso lagungarriak dira. Helburuak argi edukitzeak laguntzen du taldeko partaide guztiek norabide berean lan egiteko. Talde lanean helburuak zehaztu eta adostu beharrak taldea indartu, bateratu eta pertenezia sustatzera eramaten du.

Kirol taldeetan bezala da; arraunlarien kasuan bezala. Denak norabide berean, denak sinkronizatuta, guztiak bat eginda helbururantz lanean.



Aspaldi honetan entzun diot Alberto Inurrategiri esaten helburuek gure ahalmenen eta mugek maila ere ezartzen dutela. Helburuak non, gure mugak eta ahalmenak horra heltzen dira. Horregatik, helburuak argiak izateaz gain, handiak ere izan beharko lukete.

Stephen Hawkingen hitzetan –eta itzulpen umil bat eginez–: "Gogoratu gorantz begiratzen, izarretarantz, eta ez behearantz, zure oin puntetarantz". Helburu handiak eta lan plangintza txikiak eta jasangarriak.

Helburuak identifikatu

Helburuak identifikatzeko, jarrera kuriozosa eta jakin-mina beharrezkoak dira. Hortik, inguruaren behaketatik, ateratzen baitira

erronkak, berrikuntzak, proiektuak... Helburuak beharrezkoak dira, baina jakin-minak eta inguruaren behaketa kuriozokoak eta kontzienteak helburuak aldarazten ditu, birmoldatzen ditu, eraldatzen ditu... Hortaz, helburuen bizitzan zehar, malgutasuna ere beharrezkoa dugu, aldaketetara egokitzeko prest.

Stephen Hawkingek ere proposatzen zigun: "Saiatu ikusten duzun guztiari zentzua ematen, eta galdetu

HELBURUAK ONDO FINKATZEA GARRANTZITSUA DA MOTIBAZIOAN ERAGITEN BAITU

zure buruari edozer gauzaren arrazoiari buruz. Izan kuriozoso. Nahiz eta bizitzak zailtasunak ekarri, beti dago egin dezakezun zerbait. Ez dakizu noiz suerta daitekeen arrakasta. Garrantzitsuena inoiz amorerik ez ematea da".

Gogoratu gu guztiok garelako ekintzaile. Ekintzaileok bere kontura edo beste baten kontura egin dezakegu lan, eta kasu guztietan beharrezkoa dugula, egiten hasi aurretik, denbora bat hartzea helburua idatzita zehazteko. Helburu hori ondo ezagutu behar dugu egunero mugiarazteko indartsua izateko. Eta gogoratu helburuak handia izan behar duela, muga eta topea markatuko duelako. Eta ez amorerik eman helburu horren bila goazela. ■■■

Hilarion jatetxean 25 urteko esperientzia



GABINO YARZA SUKALDEBURUA
IRUDIAK: A.T. ETA J.O.

Hilarion jatetxean 25 urte bete berri ditugu zabaldu genuenetik eta gure bezeroei eskertu nahiko genieke urte hauetan guztietan emandako sostengua eta babesa. Bezero ugari etorri ohi dira egunero, eta baita asteburuetan ere; familia askok egiten dute gure aldeko apustua, asteburuetakoko menu berezia dastatuz.

Ibilbide honetan zehar hainbat lorpen izan ditugu:

duela hamar urte baino gehiago, Euskadi Gastronomia ziurtagiria eman zigun Eusko jaurlaritzak. Eta iaz, esaterako, *Bikain* ziurtagiri energetikoa eskuratu genuen, baita *Gourmet mag* aldizkariaren izendapena.

Udaberrira begira

Hastear dauden jardunaldi gastronomikoekin batera emango diogu hasiera udaberri denboraldiari Hilarion jatetxean. Beti saiatzen gara gure aukerak berritu eta

bezeroei plater tradizional baina bereziak eskaintzen.

Aratusteetako tradizio

Hurrengo orrian datorren errezeta tradizionala ohikoa da gure etxeetan Aratuste inguruan. Data hauek gainean ditugula aprobetxatuta, ohitura honi buelta bat eman eta jatetxera ekarri dugu, postre modura. Torradak eta pellak, biak batera eskaintzen ditugu, izozkiarekin; kasu honetan, turroizkoa, baina bakoitzak bere gustura egin dezake. ■■■

Hilarion jatetxean

- **Helbidea:**
Larrea plaza 5, Arrasate.
- **Webgunea:**
restaurantehilarion.com
- **Telefonoa:** 943 77 01 69.
- **E-posta:**
hilarionarrasate@hotmail.com.



HILARION JATETXEARI ESKER
IRABAZI BI LAGUNENDAKO OTORDUA. HARTU PARTE!



943 25 05 05



kluba@goiena.eus



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



Torradak eta pella turroi-izozkiarekin

Osagaiak (4 lagunendako)

- Lau xafra torrada-ogi
- Litro eta erdi esne
- Kanela zotz erdi
- 200 g azukre
- Zortzi arrautza
- Ekilore-olioa
- Azukre beltza eta kanela-hautsa
- 100 g azukre
- Kanela
- 90 g maizena
- Ekilore-olioa

Prestaketa

1. Esnea azukrearekin eta kanelarekin batera berotu, irakin arte. Sutatik atera eta 5-8 minutu pasatu ostean arrautza irabiatuak gehitu.
2. Edukiontzi batera bota eta ganean ogia jarri. Hozten utzi hozkailuan, aluminio-paperarekin tapatuta.
3. Ekilore-oliotan frijitu eta paper xurgatzailean utzi.
4. Pella egiteko, esnea kanelarekin berotu, irakin arte.
5. Bol batean arrautzak irabiatu, azukrea eta maizena gehitu.
6. Dena poliki-poliki irakin, erre ez dadin, pare bat minutuz.
7. Ontzi batera pasa eta hozten utzi hozkailuan. Hotz dagoenean, karraturan ebaki. Irinetik eta arrautzetatik pasa.
8. Ekilore-oliotan frijitu eta paper xurgatzaile batera atera.
9. Pella eta torrada bana jarri platerean; gainera kanela apur bat bota eta turroi-izozkia gehitu.

Zailtasuna: ● ● ● ● ●

Aurreko zozketako irabazlea: Kontxi Bilbao Mujica (Bergara)

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!

Sorbalden garrantzia

SORBALDAKOAK

ARANTZAZU EZKIBEL GALDOS

ARGAZKIAK: @GETTYIMAGES

80ko eta 90eko hamarkadetan sorbaldakoak eramatea joera izan zen: jaketan, alkandoretan eta baita kamisetetan ere ohikoa izaten zen sorbaldakoa janztea. Sorbaldak goian, tente eramateko joera nagusitu zen; eta horren adierazle izan ziren garai hartako telesail ezagunetako pertsonaien janzkerak. Nork ez ditu gogoratzen *Dinastia* eta *Falcon Crest* telesailletako *Krystle Carrington* eta *Angela Channing*? Gizarte maila altukoak ziren, boteredun emakumeak; hain zuzen, hori adierazten zuten sorbaldakoek, boterea.

Sorbalden garrantzia

Orain dela gutxira arte *vintage* 50eko hamarkadako modari deitu zaion arren, egun, 80ko hamarkadako moda da *vintage*. Hori adierazi du *Charm* irudi aholkulari Olatz Agirrek: "80ko hamarkadako ezaugarriak dira gehiegizko siluetak eta sorbalda oso zabalak. Sorbaldek protagonismoa dute. Jantzi guztietan ikusten da, ez bakarrik jaka edo berokietan; soinekoek ere badute bolumenta. Nahiz eta sorbaldakorik izan ez, farol itxurako mahukekin bolumenta sortzen da sorbaldan. 80ko hamarkadako beste ezaugarri bat eskote asimetrikoa da;

sorbalda bistan uzten dutenak, adibidez".

"Izen handiko diseinatzaileen desfileetan ikusi da, eta baita ondoren *street style*-an ere, sorbaldakoak eta jantzi handiak direla joera. *Oversize* tamaina

da joera, bai jantzietan eta baita osagarrietan ere", dio Agirrek.

Norbere gorputzean egoki

Sorbaldakoek goiko partean bolumenta ematen dute: "Hiruki forma dutenendako egokiak



Kolore biziko jakak sorbaldakoarekin.

dira. Sorbaldan bolumena sortzen dute; modu horretan, gerria estuagoa ikusten da eta mokorrarekin orekatu egiten da gorpuzkera. Irudi harmonikoagoa sortzen da; ez baldin baduzu gorpuzkera hori eta laukizuzena edo karratua baldin bazara, sorbaldako borobilak aukeratu gorputza estuagoa ikus dadin, eta behealdean bolumena eman, gorputz harmonikoagoa lortzeko".

Udazkenean eta neguan ere joera izan dira sorbaldakoak,



Oversize erako jakak.



Jertse urdina.

baina udaberrian askoz gehiago ikusiko ditugula gehitu du Agirrek: "Negutik gatz joerarekin, ohitu egin gara estilo honetara eta ez zaigu hain berria pentsatuko. Udaberrian jakak oso handiak izango dira,



Sorbaldekin hartzen dute garrantzia.



Jakak sorbaldakoarekin.

oversize tamainakoak. Hortaz, erosteko orduan, kontuan hartu agian neurri bat gutxiago nahikoa izango dugula".

Sorbaldakoak jantzietan bertan datoz –garai batean, jartzekoak eta kentzekoak ziren–; eta, gainera, forma duten mahukak ere joera nagusi izango dira.

Sorbaldakoek bolumena sortu eta horizontaltasuna emango diote gorputzari: horizontaltasun horrek botere irudia eman dezakeen arren, moda besterik ez da. ■



Soinekoa.



Jertsea sorbaldakoarekin.

Moto biziaren alde, beti

MOTORRA

IMANOL BELOKI

ARGAZKIAK: I.B.

Basoan barrena astakiloarena egitea gustatzen zaion arren, errespetu handia dio motorrari Julen Torrico eskoriatzarrak. Eta ez hori bakarrik: mendia zaindu behar dela eta paretik pasatzen diren oinezko eta txirringulak guztiei eta lursailen jabeei ere errespetua agertu behar zaiela adierazi du motorzale gazteak.

"Lagunartean motorrarekin mendi buelta bat emateko beti

nago prest, asko dibertitzen naiz, eta, gure artean egiten ditugun lasterketa eta zorakeriak alde batera utziz, mendi buelta bat ematera goazenean hesi bat zabaltzen badugu, itxita uzten dugu gero... Horrekin batera, lursailak ere hondatzen dira pixka bat motorrarekin, baina ahalik eta kontu handiena izaten saiatzen gara askotan, nahiz eta ez beti. Gainera, gure inguruko lursail zati handi bat parke naturalaren barruan dago, eta hori ere kontuan izan

beharrekoa da", adierazi du Julen Torricok.

Bi aldikoa, zein bestela

KTM EXC 250 zentimetro kubikoko bi aldiko motorrarekin ari da gaur egun, 2011. urtekoa, baina ez da izan duen bakarra. Izan ere, 13 urte zituenen izan zuen bere lehenengo motorra: 125 zentimetro kubikoko Yamaha DT, hain zuzen ere. Horrekin hasi eta gaur arte, mendiko motorren zale handia bihurtu da motorzale eskoriatzarra.



Julen Torrico eskoriatzarra KTM EXC motorrarekin.

Gero, GAS GAS 250 zentimetro kubikoko motorra izan zuen, eta azkenarekin urtebete darama. Hiru motorrak mendikoak izan dira, eta bere gustukoa izateko nahitaz bi aldikoak izan behar direla nabarmendu du: "Bi aldiko motorrak lau aldikoak baino azkarragoak dira, esplosiboagoak, eta motorrak duen nerbioak azelerazioan askoz ere errendimendu handiagoa ematen du. Hala, biziago aritzeko mendibideetan barrena... Horrek are

eta tentu handiagoaz aritzea ere eskatzen du, baina hori da gogoko dudana".

Txapelketak baztertu barik

Kuadrillan ondo pasatzeko aritzen da motorrean Julen Torrico, eta tarte bat duen guztietan hartzen du bere KTM, baina txapelketetan lehiatzea urrun ikusten du: "Ez naiz sekula txapelketa batean parte hartzera animatu. Ikustera joan izan gara, eta horrekin nahikoa da. Serio jarriz gero eta asko entrenatzen

hasiko banintz, ez nuke baztertuko, baina, hasiera batean, ez da nire intentzioa txapelketetan aritzea. Horrelako lasterketak oso gogorrak dira, esfortzu handia eskaini behar zaion kirola da, eta lurrera ere askotan erortzen zara. Lagunarteko mendi bueltetan erorketa txikiak izan ditugu, baina ez da berdina. Gainera, ez nago prest txapelketetan ari diren pilotuek beste sufritzeko, fisikoki oso prestatuta egon behar duzula uste dut...". ■■■



Bidebarrieta inguruan malda bat jaisten.



Kaskoa jartzen.



Aldapan gora, aurreko gurpila altxatuta.



Motorraren modeloa.

Koldo Carrillo

JONE OLABARRIA

IRUDIAK: K.C. ETA J.O.

Gaztetatik dihardu Koldo Carrillok (Arrasate, 1985) argazkilaritzan; egun, "afiziotik harago" doan zaletasuna du. "Begirada subjektiboa eta irudimena islatuko duten irudien bila" aritzen da etengabean, hausnarketaren bitartez.

Nola hasi zen kamerekin erlazioa?

Etxean genuen kamera batekin hasi nintzen, poliki-poliki probak egiten. Gerora ere, liburuetan asko ikertu nuen; izan ere, garai hartan, Internetek ez zuen hainbesteko indarririk, baina, batez ere, praktika izan da gakoa.

Formakuntza berezirik jaso duzu?

Florentzian argazkilaritza ikastaro batean izan nintzen, urtebetez. Bertan, konposizioaren garrantziaz jabetu nintzen, eta irudiekin sentsazioak helarazten saiatzen naiz ordutik.

Gaiei dagokienez, gogoririk baduzu, bereziki?

Natura dut gustuko, beti ibiltzen naiz horren bueltan lanean. Elementu zehatzekin lan egitea gustatzen zait: atmosfera, behe-lainoa, izarrak, gaua...

Nola egin berezi argazki bat?

Irudien garaiari bizi gara, egunero milaka irudi pasatzen dira gure aurretik eta ez gara ia ohartzen. Ikuspegi subjektiboa da, nire ustez, landu



beharrekoa; alegia, argazkiak atzetik duena.

Arlo teknikoari erreparatuta, nola egiten duzu lan?

Irudiaren konposizioari asko erreparatzen diot; objektua nola eta non kokatu, begirada nik nahi dudana lekura joan dadin. Halako ariketak asko gustatzen zaizkit, benetan aberasgarria iruditzen zait mezuaren norabidearen lanketa. Adibide bat jartzearren, zuri-beltza denetarako aproposa ez bada ere, marrak edota siluetak protagonista egiteko kolorea soberan egon daiteke.

Edizioan aritzen zara?

Ez bereziki, ez naiz oso zalea. Niretzat, erronka bat da neuk

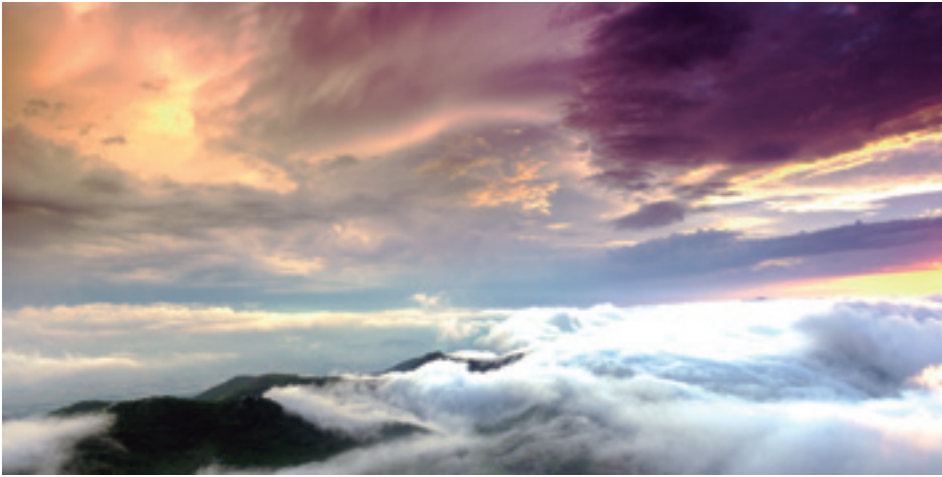
nahi dudana irudia, nahi dudana moduan, kamerekin soilik lortzea; hau da, kamerak ematen dizkidan aukerak aldatuta: diafragma, ISOa... Zerbait ukitzekotan, distira edo kontrastea izan ohi dira.

Egin duzu erakusketarik?

Egin izan ditut, eta, egia esanda, esperientzia aberasgarria iruditzen zait; bai aurretik duen lanketarekin, baita jendearekin izaten den hartu-emanarekin.

Sare sozialak erabiltzen dituzu?

Ez naiz askorik ibili, baina orain dela gutxi, webgunea eta Instagrameko kontua ireki ditut; gaur egun, garrantzitsua da halako plataformetan norberaren lanaren zati bat, behintzat, partekatzea. ■■■



"Ahots asko biltzen ditu lanak eta guztiei tokia egin nahi nien"

UXUE ALBERDI BERTSOLARIA ETA IDAZLEA

NAROA URIEN BERRIO

ARGAZKIAK: UXUE ALBERDI

Arrasateko Jabetze Eskolak antolatuta, *Kontrako ezarririk* bertso saio literarioa izango da otsailaren 26an, 19:00etan, Kulturateko areto nagusian. Uxue Alberdi, Nerea Ibarzabal eta Oihana Iguaran bertsolariek jardungo dute kantuan, Danele Sarriguartek jarritako gaien gainean.

Zuk idatzitako izen bereko liburua izango duzue oinarri. Kokatzeko, zer jaso duzu liburuan?

Emakume bertsolarien testigantzekin aberastutako saiakera bat da. Irakurleak hogeita bi mekanismo topatuko ditu emakumeen ahotsa mugatzera datozenak, eta gaur egun martxan daudenak. Aldi berean, mekanismo horren azalpenak eta bizipenak ezagutzeko aukera izango du irakurleak. Jendartean estrukturalki osatutako joera batek sortzen dituen egoera eta istiluak adierazten ditut eta, kasu honetan, bertsolaritzan kontatu ez diren aspektuak eta gaur egun presente daudenak ezagutzeko aukera eman dut. Unibertsala den zerbait lantzen dut: emakumearen eraikuntza. Edozein lekutara eta ogibidetara aplikatu daitezkeen gaietan sa-

kontzen saiatu naiz; irakasle, suhiltzaile zein kazetariak deitu didate identifikatuta sentitzen direla adieraziz. Azken finean, autoezagutza, barne analisia eta naturalizatuta ditugun gauza batzuk murriztaileak direla konturatzeko tresna da liburua.

Eta zer dela-eta sortu zenuen gero bertso saio literarioa?

Orain dela 7 urte hasi ginen; Lasarteko Irakurle Taldean gidari lanetan ibiltzen naiz eta dirua biltzeko idazle bati eskatu genion testuak sortzeko. Tartean, bertsolarientzat gaiak jarri zituen testu

horren arabera. Bakoitzak gauza ezberdinak egin genituen: poema errezitalak, istorioak, antzerkiak... Lasarten egin genuen lehenengoa, eta ondoren, *Kontrako ezarririk* liburua aurkeztu ostean, beste herri batzuetatik deitu ziguten hitzaldiak egiteko baina nik sentitzen nuen ez nuela misiolari lanik egin nahi; ahots asko biltzen ditu liburuak eta besteen ahotsak errespetatu nahi nituen. Orduan, horrelako hibrido bat egitea interesgarri izango zela pentsatu genuen. Hortaz, bertso saio literarioaren funtzionamenduari dagokionez, Danele Sarriguartek liburuko tarte bat irakurri eta bertatik gaia ateratzen du, hiru bertsolariok kantuan erantzuteko. Modu honetan, liburuan idatzita dagoena osatzen dugu egiten ditugun saioetan. Saioaren egiturari dagokionez, lehenengo, bertso saioa egiten dugu, irakurketaren inguruan, eta ostean, eztabaida txiki bat egoten da, hausnartu ahal izateko.

Zein da Arrasaten egingo duzun saioaren helburu nagusia?

Ez dakigu zein gai aterako diren, edo eta zein bertso botako ditugun; beraz, zaila da helburuak guztiz zehaztea. Baina esan de-



'Kontrako ezarririk'

- **Idazlea:** Uxue Alberdi.
- **Argitaletxea:** Susa.
- **Generoa:** Saiakera.



Uxue Alberdi bertsolari eta idazlea.

zakat aurrez beste tokietan egin ditugun saioetan gogoeta, analisi zorrotza, umorea, inkorrekzioa, emozioa eta beste hainbat sentimendu bizi izan ditugula, bertsolariok eta baita ikusleek ere; beraz, oraingoan ere bertara gerturatzaren direnek gauza hauek guztiak topatzen badituzte, gustura joango ginateke etxera. Azken finean, Arrasateko entzuleek norberaren bizitzan identifikatzeko moduko hitzak topatzea, tarte atsegina pasatzea eta gogetarako momentua izatea dira, duda barik, helburu nagusiak.

Bertsogintza beste diziplina batzuekin nahasteko gero eta joera handiagoa dago; zer deritzozu?

Arte guztietan ikusten ari den joera da: argazkiak testuekin, argazkiak musikarekin, antzerkiak liburuekin... Gure kasuan, gainera, hibrido naturala da, liburu bertsolaritzaren ingurukoa baita. Hasieratik, gogoko ditudan bi gai uztartu nahi izan ditut: bertsolaritza eta idazkuntza; beraz, niretzat naturala da. Hibridoak egitea ona da beti; ikertu egin behar da, probak egin, zentzua bilatu, barne logikan oinarritu

"PLAZAN %20 BAKARRIK GARA EMAKUMEAK, BAINA AURRERAPAUISOAK EGITEN ARI GARA"

eta esperimentatzen hasi. Bartzuetan, ez dira nahasketa onak irteten, baina beste askotan bai. Eta, hain zuzen ere, hor dago gakoa: saiakerak egin eta gauza berriak probatzen joatea.

Laburbilduz, zein da emakumearen egoera bertsogintzan, zure ustez?

Plazan gaudenetatik %20 bakarrik gara emakumeak. Gutxi gara, baina aurrerapauso handiak egiten ari gara. Kontzientzia feminista oso garatuta dute bertsolari askok, eta jendartearen mugimendu argi bat ikusten hasia da. Bertso saio feministak ere badaude, eta gaia gero eta gehiago lantzen da bai oholztan, eta baita oholztatik kanpo ere. Honen guztionen inguruan irakurri eta hausnartzeko aukera dago *Kontrako ezarririk* liburuan. Gaur egun, hainbat ekimen daude martxan eta gogo handia dago gauzak aldatzen jarraitzeko. Zailtasunak ere badaude, baina grinak ere bai. Orain dela urte batzuk, ez zegoen horrenbesteko grinarik, baina orain talde sentimendua dago eta hainbat arazo estrukturalak, hau da, politikoak direla konturatu gara. Bide onetik goaz, eta nik, emakume eta bertsolari bezala, bidea egiten jarraitu nahi dut. ■

Koronabirusa: hiru aukera



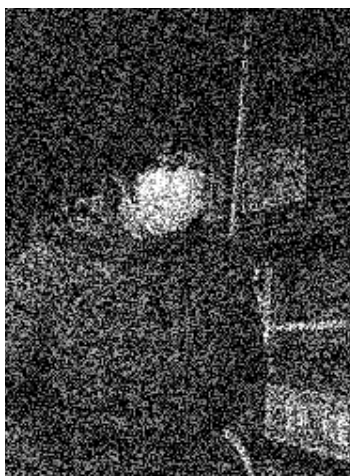
OIHAN VEGA

Covid-19 deitu behar omen zaio orain. Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) hala erabaki zuen duela bi aste Suitzan egindako bileran, geografikoki birusa inon ez kokatzeko eta, era horretan, edozein estigma saihesteko asmoz. Ados. 300 zientzialari eta mediku bildu ziren goi bilera hartan birusaren nondik norakoak eztabaidatzeko eta irtenbide bat topatzeko. Bikain.

Orain, goazen gauzak tentuz hausnartzera, eta horretarako, hiru aukera ditugu:

1-Naturaren bilakaera baino ez da: Ez gaitezen izutu, animalietatik gizakietara mutatzeko ahalmena izan duen birus bat besterik ez da. Heriotza-tasa oso txikia dauka beste gaixotasun batzuekin alderatuz. Esaterako, gure inguruko gripe arruntak heriotza-tasa handiagoa du, ez dugu zertan larritu.

Orduan, zer dela eta horrenbeste neurri? Zergatik itxi dituzte Txinako mugak? Hiriak blokeatuta, aireportuak itxita... Pentsa! Bartzelonako Mobil World Congress ere bertan behera geratu da gaixotasun hori dela eta –kontuan izan behar



WIKIPEDIA / PMK

dugu sakelako telefono ekoizle nagusiak Asiatik datozela-.

2-Gizakiaren amaiera dator: Mundua arrisku larrian dago, orain arte gizakiengan eraginik izan ez duen birusa pertsonak hiltzeko gai da! Inork ez du ezagutzen zehatz-mehatz gaixotasun honen benetako jatorria, ezta zein bilakaera izango duen ere. Horregatik bildu ziren duela bi aste munduko medikurik onenak OMEk

KORONABIRUSA: BIRUS SOIL BAT BESTERIK EZ DA, GIZAKIAK BERAK ERAGINDAKOA, ALA APOKALIPSIA DATOR?

antolatutako larrialdi bileran.

Beraz, komunikabide sentsazionalistek diotena egia da, gizakiaren amaiera izan daiteke, apokalipsi baten atarian gaude eta horrek ondorengo gogoetara garamatza: ama lurrak, bere jakituria amaigabeari esker, azkenik, lortu du modu bat gizakia planeta honetatik desagerrarazteko, behingoz. Bazen garaia.

3-Gizakiak eragindakoa da gaixotasuna:

Ordenagailuetan instalatzen ditugun antibirus programek egin ohi duten bezala, norbaitek nahita sortu du gaixotasun hau; geroago, dagoeneko asmatuta dagoen txerto magiko bat merkaturatzeko eta aberasteko asmoz.

Mundu osoan psikosi egoera bat sortzea lortu ostean, nork egingo dio muzin botika hori erosteari? Konspirazio bat ote? Nork daki? Zenbat gauza kontatu ohi izan dizkigute historian zehar gero gezurra direnak? *Behi eroen* eskandalua ukatzea, Irakeko arma kimikoak, irailaren 11ko atentatuak, John Kenedyren zazpi balak pertsona bakar batek jaurti zituela... Bakoitzak aukera dezala bere bidea. Amen. ■

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 pertsonalak Goiena Komunikazio Zerbitzuen fitxategi automatizatuetan sartuko direla. Datu bilketa honen helburu bakarra da indarmandagunaren sustapena gestionaiztea.

Eskubidea izango duzu datuak ezartzea, berri zuzentzeko edo ezartzeko, helbide honetara idatzita: kluba@goiena.eus



ARRIKRUTZ
OSTIAIZTEKO SARRERAK

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

"Kaskariot" haur antzekireko sarrerak ditugu

Arrasate | Amaia Antzokia | Otsailak 29 | 17:00etan

PARTE HARTZEKO: OTSAILAREN 27RA ARTE

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

Indarmandagun LOPD 15/1999 legearen arabera, jakinarazten dizugu zure datu pertsonalak Goiena Komunikazio Zerbitzuen fitxategi automatizatuetan sartuko direla. Datu bilketa honen helburu bakarra da indarmandagunaren sustapena gestionaiztea. Eskubidea izango duzu datuak ezartzea, berri zuzentzeko edo ezartzeko, helbide honetara idatzita: kluba@goiena.eus



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



2020ko bazkide-tza: 56€
Deitur: 943 25 05 05
kluba@goiena.eus

goienakluba

Gobernadorearen etxea

LEINTZ GATZAGAKO GARRO JAUREGIA

MIREIA BIKUÑA MADRID

ARGAZKIAK: M.B.M.

"Leintz Gatzagako hirigunearen edertasunak garai bateko ospea irudikatzen du". Berba horiek daude *Leintzgatzaga.eus/* webgunean. Ez dira berbak bakarrik: herrigunean paseo bat emanda, erraz ikusten da ospea eta edertasuna badituela. Hiru kale paralelo ditu, eta horiek zeharkatzen dituen beste kale bat. Hirigunea eraiki zenetik, bereziki kanpoko erasoei aurre egin ahal izateko, harresia altxatu zuten buelta osoan. Hori horrela, herrira sartzeko zazpi ate egin zituzten. Egun, bost bakarrik daude zutik. Nagusia mendebaldekoa da. Behin horiek gurutzatuta, herrigunean etxe, jauregi eta eraikin bikainak daude.

Horieta bat da Garro jauregia. Santiago eta San Inazio kaleen artean dago. Erdiko kalean, alegia. XVII. mende amaierakoa da, eta barroko estilokoa.

Forma kubikoa dauka

Eraikin berezia. Forma kubikoa dauka, baina hiru aurpegi bakarrik. Laugarrena ondoko etxeari itsatsita dago. Hori horrela, bi fatxada nagusiak aurrekoa eta eskuinekoa dira. Zurixka koloreko harlanduz egindakoak dira. Aldiz, atzeko aldea kareoz estalita dago. Gainera, aurreko aldean, eskuineko angelua moztuta

dauka egun, ibilgailuak handik pasa daitezen.

Garro jauregiak hiru solairu ditu: behekoa eta beste bi. Beheko solairuan –kalearen maila berean dago– leihoak bakarrik ditu. Erdian, sarrera nagusia. Ateburua dobelaz apainduta dago. Balkoiak goiko solairuetan daude: hiru handi lehengoan eta hiru txiki bigarrenean.

Zilarrezko armarria

Garro jauregiak duen ezaugarri nagusietako bat etxearen erdian daukan armarria da. Bereziki handia da. Oso deigarria. Garro familiaren armarria da. "Familia horren armak ditu, eta oso ongi landua dago. Armaz gain, zitori horiaren forma duen gurutzea dauka erdian. Eta beste elementu bat gehiago: lau otso ibiltari. Zilarrez egindako armarria da. Garro familiak zuen boterearen adierazle da armarria", diote dokumentuek.

Izan ere, Jose Garro Artolak berreraiki zuen jauregia XVIII. mendean. "1556tik agertzen dira garrotarrak Leintz Gatzagan, Juan Martinezez Garro Oñatitik hara joan zenetik",

JOSE GARROK BERRERAIKITAKO JAUREGIA LEINTZ GATZAGAKO KULTURA ETXEA DA 1989TIK

irakur daiteke *Hiru.eus* webgunean.

Eskoriatzatik Ameriketara

Jose Garro Artola Arrasaten jaio zen, 1623ko urtarrilaren 23an. Oso gazte zela ama hil zitzaion, eta aitak Eskoriatzara bidali zuen, senitarteko batzuekin bizi izatera. 14 urterekin Sevillara joan zen, eta handik Veracruzera (Mexiko). Militar ikasketak egin zituen, eta Portugalgo eta Kataluniako kanpainetan borrokatu zen. 1671. urtean, Santiagoko ordenako zaldun egin zuten.

Armadan arazoak izan zituen, eta Ameriketara joan zen; han, Tucumango, Buenos Airesko eta Txileko gobernadore izan zen. Launa urtez lehen bi lekuetan eta hamar urtez Txilen. 1680an, Sacramentoko portugaldarren koloniar eraso egin zion eta Lobo jenerala atxilo hartu zuen. Bi urte geroago izendatu zuten Txileko gobernadore.

Ameriketatik itzuli zenean, Gibraltarko buruzagi izan zen, 1701era arte. Tarte hartan, Leintz Gatzagako alkate kargua ere bete zuen, eta baita Gipuzkoako kapitain jeneral eta gobernadore karguak ere. 1702an hil zen, Donostian, eta han lurperatu zuten.

Hain zuzen, Jose Garro Artolak berreraikitako jauregi barrokoa Leintz Gatzagako kultura etxea da 1989az geroztik. ■■■



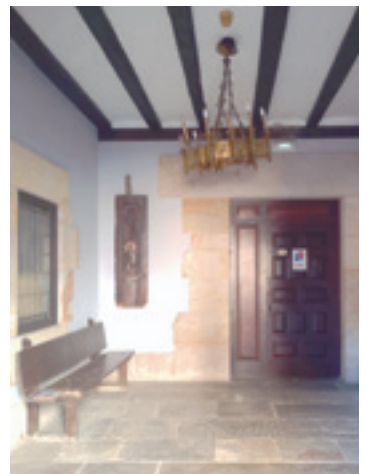
Garro jauregiaren fatxada nagusia.



Etxearen atzeko alde.



Armarria.



Sarrera.

Zein landare da?

Mugikorraren laguntzarekin, ezezaguna zaigun landare edo arbola identifikatzea oso erraza da.

Doako aplikazioak

PlantNet da aplikazio ezagunenetakoa; Android zein iOSen dago eskuragarri. 10 milioi deskargatik gora ditu eta erabiltzaileek 5etik 4,5 puntu eman diote. Landare bati argazki atera eta aplikaziora igotzea da egin behar den guztia; adimen artifizialari esker, segituan identifikatuko du. Bereziki ondo funtzionatzen du landarearen parte zehatz bati ateratako argazkiekin. Datu basea komunitateak bidalitako argazkiekin osatzen da. Ez du funtzionatzen ornamentazio landareekin.

Antzerako aplikazio ugari daude merkatuan; gehienak, ingelesez; besteak beste: *PlantSnap*, *Picture This*, *Plant Lens*, *LeafSnap*, *PlantFinder*, *Garden Answers*, *Flora Incognita*...

ArbolApp ere aukera interesgarria da; Iberiar penintsulako 122 arbola dauzka identifikatuta. Lan pixka bat eskatzen du, erabiltzaileak berak identifikatu behar baitu zuhaitza, hostoen formaz baliatuz. Ez du Internetik behar.



TESTUA: ITZIAR LARRAÑAGA



Produktuen 'kalitatea'

Barra-kodearen bidez supermerkatuetako produktuen ustezko kalitatea neurtzen duten aplikazioen erabilera asko areagotu da azken hilabeteetan. Hainbat aukera daude: *MyRealFood*, *Yuka*, *El CoCo*, *My Health Watcher*...

Kasu guztietan, erabilera antzerakoa da: produktu baten barra-kodea eskaneatzen da aplikazioaren bidez eta produktuaren nutrizio-balioa zehazten du; kasu askotan, erosketan baldintzatzen du. Aplikazio gehienek *Open Food Facts* datu base irekia erabiltzen dute etiketatako informazioa ateratzeko.

Produktua zenbat eta prozesatuago egon, orduan eta puntuazio txarragoa lortuko du. Gainera, gatz, azukre eta koipe kopuruari buruzko informazioa ere ematen dute.

Fidagarriak al dira?

Aplikazioen sinesgarritasuna zalantzan jarri du OCUk. Azaldu dutenez, produktu bat ekologikoa bada "on" moduan kalifikatzen dute, jatorria kontuan izan barik. Nutrizio-balioa *Nutriscore* sistemaren bidez baloratzea gomendatu dute.



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: **Televisiondigital.gob.es**.

Informazio gehiago **943 25 05 05**.

goiena^{''}
KOMUNIKAZIO TALDEA

Maskara koloretsua eta bizia Inauterietarako

EGILEA: IZEDER ESKULANAK

ARGAZKIAK: IZEDER ESKULANAK

Inauterietarako ideiarik nahi duzue? Hemen daukazue proposamen erraz eta koloretsu bat!

Materiala

- Kartoizko platera.
- Koloretako lumak.
- Kartoi mehea.
- Margoak.
- Pintzela.
- Errotuladorea.
- Guraizeak.
- Kola.
- Goma elastikoa.

Nola egin

1. Maskararen oinarria eta lumak prestatu

Plateraren atzeko aldean errotuladorearekin maskararen forma margotu, eta gero, moztu. Era berean, kartoi meheari luma forma eman eta moztu. Sudurra ere prestatu behar da.

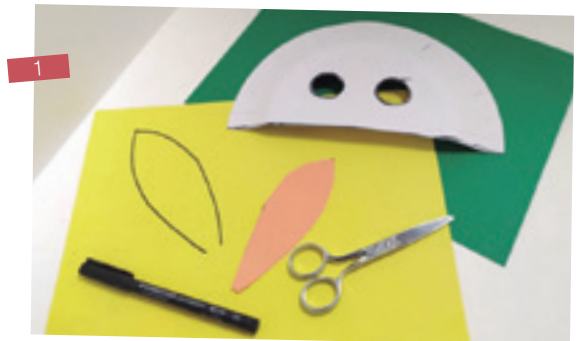
2. Maskara margotu

Aukeratu gustuko kolore biziak eta margotu maskara. Begientzako zuloak ere egin behar dira. Koloreei dagokienez, guk laranja eta morea aukeratu ditugu. Pazientziarekin hartu, pintura ondo lehortu behar da eta.

- ### 3. Lumak eta sudurra itsasi
- Kartoi mehearekin egindako lumak aurreko aldetik itsatsi eta gainerakoak atzeko aldetik. Sudurra ere itsasi behar da. Maskara jartzeko bi zulutxo egin alboetan eta ipini goma elastikoa.



MATERIALA



JAIOBERRIAK



Julen Anasagasti Vitoria

Arrasate. 4,500 kilo.
Otsailaren 16a. Gurasoak: Maialen eta Eneko. Argazkian, gurasoekin.



Aiur Da Costa Rivero

Arrasate. 3,340 kilo.
Otsailaren 16a. Gurasoak: Amaya eta Jorge. Argazkian, amarekin eta aitarekin.



Nora Ezkurra Bragado

Arrasate. 2,750 kilo. Otsailaren 14a. Gurasoak: Andoni eta Miren. Argazkian, Elene ahizparekin eta amarekin.



Josu Ugalde Lucero

Eskoriatza 3,860 kilo.
Otsailaren 14a. Gurasoak: Ainitze eta Paul. Argazkian, amama Marisarekin.



Xabi Mendiaraz Osinalde

Bergara. 3,300 kilo.
Otsailaren 13a. Gurasoak: Nerea eta Jokin. Argazkian, amarekin.



Jule Olalde Altube

Aretxabaleta. 2,920 kilo.
Otsailaren 12a. Gurasoak: Naiara eta Igor. Argazkian, lotan goxogoxo.

Jaio da!

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

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



Kantari

7. ALDIA
DEBAGOIENA



Arrasate eta **Aramaioko** partaideok, eman azken errepasoa abestiari eta koreografiari!

ENTSEGUAK

Otsailaren 29an eta martxoaren 7an, Kulturaten

IKUSKIZUNA

Martxoaren 7an eta **8an**, Amaia Antzokian.

Animatu eta etorri neska-mutikoekin kantuan eta dantzan egitera!

Informazio gehiago: 943 25 05 05 / 688 69 00 04
<https://goiena.eus/bereziak/kantari-7-aldia>



goiena