

puntuua



TELELAGUNTZA
ZERBITZUA

**ETXEAN
SEGURU
SENTITZEKO
GAILUA**



PUNTUA 230

2020-03-13 EGUBAKOITZA

Azaleko argazkia:

Arantzazu Ezkibel Galdos.

Aurkibidea

- 4 **Bat-batea**n Irantzu Lekue
- 6 **Irudiz** Olatuen talka
- 8 **Mundutik** Mexiko: Indarrak batuz, aurrera
- 10 **Erreportajea**
BetiON telelaguntza zerbitzua
- 20 **Elkarrizketa** Amaia Agiriano,
Aupatuz elkarteko kidea
- 24 **Osasuna** Gorputzari entzun!
- 26 **Kirola** Debagoiendarrak Andalucia
Bike Racen
- 28 **Adituen esanetan** Betelgeuse,
hiztorian dagoen izarra
- 30 **Otorduan** Taberna Berri jatetxea:
urteetako esperientzia
- 32 **Moda** Gerrikoak
- 34 **Motorra** Autoa garbitzeko
trikimailuak
- 36 **Gure artistak**
Aiert Alberdi oñatiarra
- 38 **Kultura** *Sagrario Lopez Losada In
Memoriam poesia bilduma*
- 42 **Gure altxorrak** Antzuola:
Alardearen bandera
- 44 **Gadgetmania**
- 46 **Handitzen, handitzen**
Eskulana: Landare-ontzi bertikala
- 47 **Jaioberriak**

IRITZIA

- 3 **Nire txanda** Eneko Barberena
Mondragon *Iparragirre Wuhanen*
- 16 **Hainbat aburu** Amaia Arroyo
Sagasta *Antzinako karratu urdina*
- 16 **Eztabaida** Patinetek ez dute
helburua bete?
- 17 **Xixili** Helena Azkarragaurizar
- 17 **Errematea** Iñaki Etxebeste
'Otso hil, klima birus'
- 18 **Talaiatik** Amaia Agirre
"Ez zait gustatzen!"
- 40 **Komunikazioa**
Mikel Zumalde *Eraginkortasun falta*

puntua

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

Iparragirre Wuhanen



ENEKO BARBERENA MONDRAGON

Kiolari ezagunon senideok badugu abantaila suerta litekeen oztopoa, gauza askori bueltak eman beharrekoa. Praktikatu ez ditugun kirol jarduerak ikusi beharrak berezko du hausnarra, hauen barrunbeak ikasteko une bakarra haurtzaroa baita; horren froga, ikustea suertatzen zaidan kirol praktika guztietan maite dudan eskubaloiko *pasibo* berba oihukatzeo gogoia ekidinezina. Horretaz gain, kirolarien senideok koronabirusaz ere zerbait badakigu; horrenbeste, ze ondorengoa argi ulertzen dugun: koronabirusak kezkatzen gaitu eta Bilboko portutik Saudi Arabiara Yemenen gerra krimenak egiteko baliatzen den arma kargamentuak ez, birus dioxosoak ez dakielako munduko ordena bereizten. Arma trafikoa, gerra, errefuxiatu izaera, migrazio mafiak... besterentzat ditugu, Europan Jugoslaviako gerra oihartzunak bart isildu arren. Birusek, ordea, tutik ez dakite horretaz, nahiz eta frogatua den higienea eta bizitoki sanoak diren prebentzio paregabe, eta gure iruditerian berdin jo ditzakete Somaliako txiroa eta Italiako aberatsa. Mugak pasatzen ditu gaitzak, lotsagabe, gure hegazkinek zeruan tatuatutako arrastoen segizioan.

Lotsagabetik lotsagabera, horra Iparragirre. Haurtzaroaren hondarrean gerra egitera joana, erbestean egona, bertsotan deklaratu zitzaion Angela Kerexeta *txintxarriari*. Joan ziren biak Argentinara eta pobrezian habia egin. Bizimodu gogorra, Iparragirrearen sen poetiko finak eta negozio ganora baldarrak elikatua. Behin, artzain zebilela, Angelak kargu hartu zion Jose Mari urretxuarrari 15 ardi falta zituelako. Honek, sano erantzun: "Utziezu, Anjelita, bihar itzuliko dira. Eta itzultzen ez badira, beste nonbaiten hobeto daudelako izango da. Beraiek ere askatasuna maite dute eta nik ardiek ere foruak izatea nahi dut". Halakoak eta gehiago ageri dira *Otamotz* eta *Galtzaundi* aldizkarietako artikuluetan baturik; azkena, Nerea Pikabearen eskutik. Kafetegia izan zen matrimonioaren hurrengo negozio aldrebesa, itxia hura ere, hondoa jo zutelako, Jose Marik bere lagunei edariak kobratu nahi ez izanagatik.

Bigarren karlistaldiaren ondoren, foruak kentzean, hauek kantuz defendatzen etorri zen Iparragirre Euskal Herrira. Emaztea Argentinan utzi zuen, bakarrik eta txiro, 8 seme-alabekin. Zaharrenak 15 urte zituen. Berrehun urte dira Iparragirre jaio zela, ehun Kerexeta hil zena.

Hau guztia esan arren, Iparragirrek ez zuen Lesbosko atxilogunerik ezagutu. Lotsa garaikide dugu hori. ■■■

**MUGAK PASATZEN DITU
GAIKAZK, LOTSAGABE,
GURE HEGAZKINEK
ZERUAN TATUATUTAKO
ARRASTOEN SEGIZIOAN**

Irantzu Lekue

TXOMIN MADINA

ARGAZKIA: DANI BLANCO-(ARGIA)

1987ko udan munduratu zen gasteiztarrak, bere gaztetasunean, diziplina ugari landu ditu orain arteko ibilbide artistikoan zehar.

Artibismoa lantzen omen duzu. Eta zer da hori?

Artea eta aktibismoa lotzen ditu, eta garrantzitsua da ordena: artistak gara, injustizia sozialak salatzen edo aldarrikapenak egiteko aktibismoan sartu garenak. Nortasunaren inguruko artelanekin hasi nintzen ni, barrutik ateratzen zitzaizkidanekin. Baina zortzi urte kanpoan egon eta Gasteizera itzultzean, ados ez nengoen gauza asko ikusi nituen eta gizartearen aldeko arte proposamenak egiten hasi ginen: SosKREA-ren barruko ekimena, esaterako, zeinetan KREA eraikinean rangoli bat egin genuen; edo #6000zpt instalazio artistikoa Marotoren politiken kontra.

Sortzaile moduan zein fasetan zaude orain?

Batetik, artibismoaren gaia aztertzen, noraino iritsi gaitezken jakiteko; bestetik, artelan propioak garatzen. ARTgia galeriarekin ere oso lanpetuta gaude. Gauza askorekin, baina beti hazteko gogoz. **EHUn Arte Ederrak ikasteaz gain, Italian eta Granadan ere egin dituzu arte ikasketak. Artista bat ez da jaiotzez artista?** Nik uste dut baietz; umetan ere gurasoen etxeko paretetan marraz egiten ibiltzen nintzen; errazagoa iruditzen zait hitzekin baino, artelanekin adieraztea. Baina formazioa inportantea da: gero gauzak zure aldetik landu arren, artean dauden diziplinak ezagutu egin behar dira. Zure burua kokatzeko, jakin behar duzu zer egin den eta zer eginen ari den.

Noiz ikusi zenuen artea lanbide izan ahal zela zuretzat?

Zaila da lanbide bihurtzea, artearen mundua oso baztertuta dagoelako; hezkuntzan ere bigarren mailako ikasgai bezala irakasten da. Ni saiatu naiz eta ez dakit noraino helduko naizen, baina hiru urte daramatzat artetik bizitzen.

Arteari dagokion lekua edo balioa ematen zaio gaur egungo mundu honetan?

Batzuek bai, baina beste batzuek ez. Medikuntzari edo arkitekturen, esaterako, garrantzi gehiago ematen zaie; baina arteak gauzak modu ezberdinetan ikusteko aukera ematen digu, baita hainbat gairen inguruan hausnartu eta horiei buelta emateko ere. Nik uste dut oso garrantzitsua dela, eta gaur egungo gizartearen, lehen baino gehiago.

Orain arte sortu duzun zerk ase zaitu gehien?

Efimeroak diren arren, instalazio artistikoak oso potenteak dira, eta arte mundukoa ez den jende askok ikusten ditu; horien parte-hartzeak artelana aberasten du. Donostia 2016ren barruan egin nuen #10 mila Joan Etorriaren izeneko instalazioa aipatuko nuke: 10.000 botilarekin hatz-azterna handi bat egin nuen, eta erronka izan zen niretzat.

Inoiz gertatu zaizu ideiarik gabe geratzea? Bai, askotan, batez ere proiektu bat epe baten barruan aurkeztu behar dudanean. Nik beti koadernotxo bat daramat nirekin, ideiak etortzen direnean apuntatzeko eta blokeo egoera batean erabiltzeko. **Beti lortzen duzu buruan duzun hori islatzea zure sorkuntzetan?** Bai, baina hasieratik bukatu arte ideia moldatzen doa, prozesuan mugak-eta ikusten dituzulako. Eskultura baterako material bat izan dezakezu buruan, baina eskultura kanpoan badago, baliteke material horrek balio ez izatea. Emaitza baino garrantzitsuagoa edo aberasgarriagoa da niretzat prozesua bera. **Zer pentsatzen duzu ikusleak, artelan baten aurrean, "polita da" bakarrik dioenean?** Hori ondo dago. Baina ikusleak ere hausnartzea bilatzen du artelan batek, eta gerta daiteke artistak eta ikusleak hausnarketa ezberdinak egitea. Minbiziari buruzko erakusketa baten, karramarroak erabili nituen horoskopoiari erreferentzia eginaz. Ikusle batek, baina, esan zidan karramarroek emigratu egiten dutela, borroka edo bide horretan asko hil egiten direla, eta berak horrela ulertu zuela ideia. Horrek berak aberastu egiten du erakusketa.

Badirudi artistok beti puri-purian izan behar dituzuela emozioak. Hala da? Ez, erlaxatu ere egiten gara: bizitza normala egiten dugu, festan irteten gara... Baina momentu horiek ere izan daitezke inspirazio iturria. ■■■



Itsasoaren eztanda

ARGAZKIA: MIKEL ALBERDI

TESTUA: AITOR AGIRIANO

Askotan, itsasoaren eta zeruaren haserreak bat egiten dute Donostiako Haizearen Orrazian. Herrialde askotariko bisitari ugari izaten dituzte Luis Peña Gantxegi arkitektoak diseinatutako espazio publikoarekin harremanetan dauden Eduardo Txillidaren hiru eskulturek. Eta horietako bat izan da Mikel Alberdi aretxabaletarra. Argazki kamera profesionala izaten du bidelagun alboan, baina, oraingoan, alboan lagun eduki gabe, eguraldi fenomenoak begien aurrean gozagai jarritako une berezia jaso du klik bat eginez. Hori bai, oraingoan, poltsikoko telefonoarekin atera du argazkia. Itsasoa haserre bizian zen eta zurrumbilo horretan barrena zihoan olatuaren talkak ekarri zuen haize eta ur ufaden eztanda ikusgarria. ■■■





Indarrak batuz, aurrera

MEXIKO



ANE ZANGITU

MEXIKON BIZI DEN BERGARARRA
ARGAZIAKI: A.Z. ETA NELLY SALAS

Oso presente dut orain dela pare bat urte Euskal Herrian eta beste hainbat lekutan Martxoaren 8an egin zen greba. Ordurako ni jada Mexikon nengoen. Sare sozialetan eta albisteetan ikusten nuen emakumeen gehiengoak bat egin zuela eta kalera irten zirela denak, protesta egitera. Nik, ordea, lanegun hartan ez nuen ia inor parean emakumeen borrokari buruz berba egiteko ere... Hori gutxi balitz, bulego bat bisitatzera joan eta bertan Emakumeen Eguna "ospatzeko" azazkalak doan pintatzen zituztela eta ea manikura egin nahi nuen galdetu zidaten... Hau amorrua!

Honekin ez dut esan nahi aurretik ez duela emakume mexikarrak bere eskubideengatik borrokatu, ezta gutxiago ere. Baina denbora gutxi honetan jende askoren kontzientzia aldatu dela esango nuke. Testuinguruan jartzeko, egunero batez beste hamar emakume hiltzen dituen herrialde batean gaude. Horietatik hiru, gutxienez, haurrak. Azken hilabeteetan izan diren erailketa datuek okerrera egin izanak mexikarren alerta piztea



Martxoaren 8ko manifa, Queretaron.

eragin du. Iazko manifestazioetan Mexiko Hiriko monumentu historikoei egindako kalteek ere zeresana eman zuten, bai onerako eta bai txarrerako, baina, behintzat, lehen ez bezala, jende asko gai honi buruz berba egiten hasi zen eta gaiari buruzko eztabaida sakondu egin da.

Gauzak horrela, historia markatuko duten bi egun bizitzeko aukera izan dugu aste honetan. Alde batetik, Martxoaren 8an ia inoizko

**MEXIKON EGUNERO
HAMAR EMAKUME
HILTZEN DITUZTE, BATEZ
BESTE; HORIETATIK
HIRU, HAURRAK**

manifestazio jendetsuenak izan dira herrialdeko hiri nagusietan, Latinoamerikako beste herrialde askotan bezala. Adibidez, Mexiko Hirian 150.000 emakume batu zirela diote hedabide batzuek eta Queretaroko hirian 10.000 inguru. Manifestazio batean parte hartu zuten lehen aldia izan zen edade desberdinetako emakume askorentzat. Gazte eta heldu, kartelak eskuan, kolore morea nagusi eta zapi berdeak presente. Indarkeria matxista deuseztatu eta emakumeen eskubideak aldarrikatzeaz gain, abortatu ahal izatea urratua dagoela ere oihukatu zen; izan ere, gaur egun, Mexikoko 32 estatuetatik bitan bakarrik dago legeztatuta abortatzeko eskubidea: Mexiko Hirian eta, 2019az geroztik, Oaxacan.

Martxoaren 9an, greba

Egun zaratatsu honen biharamunean, berriz, isiltasuna. Milioika geratu gara gaur. *El nueve ninguna se mueve* lelopean, ez mailako lehen emakume greba eguna izaten ari da. Gaur, astelehena, ez goaz lanera, ez eskolara, ez supermerkatu, ez gimnasia, ez dugu garraio publikorik erabiliko, ez dugu sare sozialetan publikatuko, ezta *streaming* plataformarik erabiliko... Honela,



Joan den domekan, Mexiko Hirian 150.000 emakume batu ziren, hedabide batzuen arabera.

biztanleriaren %52 izanik, emakumeak ekonomian eta gizartean duen indarra agerian jarri nahi da eta, bide batez, borroka honekin egiten diren eskaerak entzun daitezela.

Iniziatiba hau Veracruzko estatuko Las Brujas del Mar kolektibo feministatik dator. Otsailean egin zuten greba deialdia eta egun gutxi batzuetan izugarri zabaldu zen mezuaren herrialde osora, sare sozialen laguntzaz. Hainbestekoa izan zen hedapena eta jendearen erantzun positiboa, unibertitate gehienek euren babesa eman dute eta enpresa handi, banku eta instituzio batzuek ere bat egin nahi izan dute, gaurko egunez emakumeak lanera ez joateko baimena emanaz. Babes hori

begi onez ikusi da, baina, aldi berean, zalantzan jartzen da ea enpresek babes bera eskaintzen omen dieten euren langileei urteko gainontzeko egunetan ere –lan baldintzen ekitatea errespetatzen den, joera sexisten aurrean zerbait egiten den, eta abar–. Bada oportunitatearekin jokatu eta greba honekin etekinak atera nahi izan duenik ere. Egungo gobernuaren erreakzio faltaren aurrean, eskuineko alderdi politiko eta figura publiko askok ekimen honekin

**EGUN HAUETAKO
BORROKA EZ DADILA
UNEKO NOTIZIA IZAN,
AURRERAPAUZOAK
EMAN DAITEZELA**

bat egiten dutela adierazi nahi izan dute. Falta zena! Aurreko legealdietan gobernuan egon diren eta Mexikoren egungo egoera eskasa ahalbidetu dutenak, feminismoaren etsai zuzenak, hain zuzen, borrokarekin bat egiten dutela esaten...

Aurrerapausoak eman daitezela
Oraindik goiz da jakiteko gaurko egunak ze eragin izan duen, baina argi dago egoera kritiko honen aurrean kontzientzia asko zabaldu dela eta problematikaren fokua noranzko berean jartzen ari garela. Egun hauetako borroka hau ez dadila bakarrik momentuko notizia birala izan eta hartu beharreko neurriekin benetako aurrerapausoak eman daitezela. ■

Laguntza gertu izatearen segurtasuna

2011n jarri zuten martxan betiON telelaguntza zerbitzua. Etxeko nagusiei edo mendekotasun eta ahultasun egoerak dituztenei zuzendutako zerbitzua da. Botoi gorria sakatuta, telefonoaren beste aldetik berehalako erantzuna jasotzen du erabiltzaileak. Aretxabaletan zabaldutako lantokiak zerbitzua hobetuko du.

Testua: **Arantzazu Ezkibel Galdos**. Testua eta argazkiak: **A.E. eta Mireia Bikuña**.

Modu independentean eta lasaitasun osoz bizitzeko laguntza eskaintzen duen zerbitzua da betiON telelaguntza zerbitzua. Jaurlaritzak sustatutako zerbitzua da, eta lanean dihardute 2011ko urtarrilaren 1az geroztik.

Martxan jarri zutenetik gaur egunera arte, zerbitzua hazi egin da; eskaintzen duten baliabideak handitu egin dituzte, batez ere teknologia berrien eskutik, eta baita erabiltzaile kopurua ere. 2011n 25.000 erabiltzaileekin hasi ziren eta orain 55.000tik gora dituzte. Hori horrela, Aretxabaletan lantoki berria zabaldu zuten otsailaren erdialdean: "Zentro berria sortu dugu Debagoieneko, Debabarreneko, Durangaldeko, Gorbeialdeko eta Goierriko eskualdeetan bizi diren betiON zerbitzuaren 6.653 erabiltzaileei zerbitzu hobea emateko. Denbora laburragoan atentzioa emateko aukera izateko", azaldu du Jaurlaritzako Gizarte Zerbitzuen zuzendari Marian Olabarrietak. Orain arte, eskualde horietako erabiltzaileei hiriburuetako lantokietatik ematen zitzairen arreta. "Zabaldutako zentro berri horrekin, zerbitzu hobea eman nahi diegu", gehitu du.

Aretxabaletako zentro berriak EAE osoko erabiltzaile guztien %11ri emango die arreta. Horrez gain, Debagoieneko bailaran eta inguruko bailaretan telelaguntzako zerbitzua gehiago ezagutzera eman nahi dute, zerbitzuaren beharra izan dezaketen erabiltzaileen kopurua handitzeko, besteak beste. Zerbitzuaren ezaugarriak azaldu ditu Olabarrieta zuzendariak.

Telelaguntza zerbitzua etxean duenak horrelako gailua izaten du.



Nori zuzendutako zerbitzua da betiON

Olabarrietak azaldu du betiON zerbitzua bakarrik bizi diren 75 urtetik gorako herritarrei zuzentzen zaiela; gizarte zerbitzuek aitortutako mendekotasun egoeran edo ahultasun egoeran bizi diren 65 urtetik gorakoei; adimen desgaitasuna, fisikoa edo sensoriala eta mendekotasun aitortua duten pertsoneri, maila edozein dela ere; eta buruko gaixotasuna diagnostikatuta duten eta mendekotasun egoera aitortua edo gizarte bazterketako arriskua bizi dutenei. Modu independentean bizitzen laguntzen du; izan ere, botoi gorriaren beste aldean beti norbait egongo dela ziurtatzeak "segurtasuna ematen du". Gailu sinplea da, eta erabiltzailearen telefono lineara konektatuta dago: eguneko 24 orduetan eta urteko egun guztietan eskaintzen du zerbitzua.

Erabiltzaile bakoitzaren beharretara egokitutako telelaguntza zerbitzua dela nabarmendu gura izan du Gizarte Zerbitzuetako zuzendariak: "Esfortzu handia egin da eta egiten ari da une oro zerbitzu pertsonalizatua eskaini ahal izateko. Izan ere, betiONeko integrazioarako koordinazioko langileek bisitak egiten dizkiete zerbitzua eskatzen dutenei. Bisita horien bidez, eskatzailearen egoera eta bere bizileku ingurunea ezagutzen dute, bere ezaugarrietara egokitzen diren prestazio pertsonalizatuaren mota eta maila esleitzeko".

Erabiltzaileek jasotzen duten zerbitzu pertsonalizatuaren arabera erabiltzailearen beharrak mantendu edo aldatu egiten dituzte: "Sei hilabetean behin, erabiltzaileen egoera mantendu

GAILU SINPLEA DA: TELEFONO LINEARA KONEKTATUTA DAGO ETA 24 ORDUKO ZERBITZUA EMATEN DU

ARETXABALETAKO LANTOKI BERRIAK 6.653 ERABILTZAILERI EMATEN DIE ZERBITZUA UNE HONETAN

Erabiltzaile kopurua bailaran

Herriak	Erabiltzaileak
Antzuola	41
Aramaio	40
Aretxabaleta	151
Arrasate	635
Bergara	451
Elgeta	16
Eskoriatza	101
Leintz Gatzaga	2
Oñati	339
Debagoiena	1.776

ITURRIA: EUSKO JAURLARITZAKO
ENPLEGU ETA GIZARTE POLITIKETAKO SAILA

den edo ez baloratzen da; arrisku maila aldatu baldin bada, neurri berriak ezartzen dira zerbitzua hobea izateko. Dispositibo batzuk edo besteak jartzeko erabakiak hartzeaz gain, jarraipen deiak maiztasun handiagoarekin edo gutxiagoarekin egiteko erabakia ere hartzen da". Zerbitzuan alta ematerakoan egiten den bisitaz gain, etxez etxeko bisitak ere egiten dizkiete erabiltzaileei, beste motibo mota batzuegatik. Besteak beste, arrisku maila altua identifikatuta duten pertsonen eta etxean esku-hartze beharra dakarren arazo motaren bat edo gizarte arriskuren bat dutenen aldizkako segimenduak; edo baita erabiltzailearen eta bere ingurunearen egoerari buruzko informazioa eguneratzeko beharrezko bisitak ere. "Gero, egokituz jotzen bada, intzidentzia txostena egiten da, eta Eusko Jaurlaritzako Gizarte Zerbitzuen Zuzendaritzari bidaltzen zaio", dio Olabarrietak.

Zerbitzuak epe motzera dituen erronkak

2011z geroztik etengabeko hobekuntza izan duen zerbitzua dela nabarmendu du Olabarrietak; hala ere, oraindik "asko dira" zerbitzuak dituen erronkak. "Gure erabiltzaileen egoera aldakorra da, eta, adinean zahartzen doazen heinean, beharrianak gehitzen doaz, kasu askotan", dio. Horretaz aparte, digitalizazioak dakartzan erronkak ere aipatu ditu Olabarrietak: "Tresna berriak sortzen eta hobetzen dira, eta moldatu beharra daukagu horietara".

Epe motzera duten zereginetako bat alzheimerri buruzko jardunbide egokia argitaratzea da: "Aurten, alzheimerria duten pertsonen familiartekoen euskal elkarteekin akordioa sinatu nahi dugu, eta jardunbide egokien gida baten argitalpena egin. Era berean, eskabide berriak tele izapidetzeko aukera eta etxeetan finkatutako alarma gailuak digitalizatzeko plan zabala abian jarriko dugu".

"Erabiltzaile kopurua %132 igo da"

Zerbitzuaren erabiltzaile kopuruak urtetik urtera gora egiten du. 2018tik 2019ra bitartean, esaterako, %11,2 igo zen kopuru hori. "50.236 erabiltzaileekin itxi genuen 2018. urtea eta 2019an 55.851 ziren", azaldu du Olabarrietak. Gipuzkoako datuei dagokienez, 18.670 erabiltzaile zeuden Gipuzkoan 2019an eta 16.370 urte bat lehenago. Hazkundera etengabekoa izan da beti On zerbitzua Eusko Jaurlaritzak kudeatzen duenetik", nabarmendu nahi izan du Olabarrietak. 2011n, 24.038 erabiltzaile zituen zerbitzuak; horietatik 6.610 gipuzkoarrak ziren. "Erabiltzaile kopurua %132 igo da Euskal Autonomia Erkidegoan orduetik; eta zifra hori %182 da Gipuzkoan", gehitu du.

Erabiltzaile kopurua "oso aldakorra" dela aitortu du Olabarrietak; izan ere, zerbitzuan altak izaten diren modu berean, bajak ere izaten dira: "Martxoaren hasieran, 57.257 erabiltzaile ditugu; datu berriena da hori".

Telelaguntza zerbitzua etxean duen erabiltzailea ondoezik sentitzen bada, edo zerbait duela konturatzen bada, telekontrolako botoi gorriari emanda zerbitzura deitzeko modua du. Gailuak automatikoki telelaguntza zentralera deituko du, eta

"Gustura hartu nuen zerbitzua"

PASKI MADRID ERABILTZAILEA

Paski Madriderik 77 urte ditu eta alargun geratu zen 2017an. Bi alaba ditu, eta horiek egunero joaten dira ama bisitatzera.

"Amaren ardura badugu, baina baita beste zenbait ardura ere. Horregatik, pentsatu genuen zerbitzu egokia izan zitekeela amarendako", azaldu du Gema Bikuña alabak.

"Alabek esan zidatenean telelaguntza zerbitzua jartzeko, ez nuen inolako trabarik jarri; kontrara, gustura hartu nuen zerbitzua", dio Madriderik.

Urtebeteko esperientzia

Orain dela urtebete jarri zuen Madriderik telelaguntza



Paski Madrid.

zerbitzua etxean, eta denbora horretan ez du deitzeko beharrik izan. "Ni arduratzen naiz lepoan zintzilik eramateaz", esan du. Hain zuzen, beti gainean eramatea

oso garrantzitsua da: "Etxean egoten diren erorketarako oso garrantzitsua da. Adin batetik aurrera, bereziki gauetan, komunera joateko jaiki, jausi eta orduak eman ditzakete lurrean. Botoia gainean eramanda, arazo hori konpondu egiten da. Oso garrantzitsua da beti lepokoa ipinita izatea", dio Bikuñak.

Nabarmendu behar da Madrid oso autonomia dela bere egunerokoan, eta bakarrik bizi izateko ez duela inolako trabarik. Hala ere "ezustekoren bat beti egon daiteke", dio alabak: "Horregatik oso lasai gaude laguntza hau duelako".

"Segurtasuna ematen dit laguntzak"

PURITA MENDIALDUA ERABILTZAILEA

Purita Mendialdua aramaioarrak orain dela zazpi bat urte jarri zuen zerbitzua: "Alargun geratu nintzenean ez nuen jarri, baina gerora erabaki nuen zerbitzua jartzea". Lau seme-alaba ditu eta bazkaltzera etxera joaten dira egunero horietako batzuk; hala ere, gauerako oso zerbitzu ona dela nabarmendu du.

"Segurtasuna ematen dit laguntza hau dudala jakiteak. Zerbait gertatuz gero, botoiari eman eta berehala erantzuten dute beste aldetik. Noizbait konturatu barik deitu izan dut eta berehala erantzuten dute; norberaren izenaz zuzentzen



Purita Mendialdua.

dira eta oso maitekorrek dira berba egiteko moduan", dio.

Baita euren deiak ere

Deitzeko bakarrik ez, deiak jasotzeko ere balio duela

zerbitzuak nabarmendu du Mendialduak: "Eurek ere deitzen dute zelan zauden galdetzeko, edo gripearen bakuna jarri duzun galdetzeko... baita zure urtebetetze egunean ere".

Botoi gorria lepoan zintzilik eramatea oso garrantzitsua dela nabarmendu gura du Mendialduak, edozein momentutan deitzeko aukera izateko: "Kalera goazenean kentzeko gomendioa dugu, baina nik askotan gainean eramaten dut". Zerbitzuarekin "oso pozik" dagoela dio, eta seme-alabak askoz ere lasaiago daudela horrela.

Marian Olabarrieta, Aretxabaletako lantokiaren inaugurazioan.



han dauden langileek beharren arabera erantzuna emango dute. "Dei kopuruari dagokionez, aldakorra den zerbait kontuan hartuta, 2019an, batez beste, egun bakoitzean 922 dei jaso ziren; eta egin, aldiz, 2.583 egin ziren". Zerbitzua pertsonalizatuta dagoela nabarmendu du Olabarrietak, eta horregatik erabiltzaile guztiek ez dituztela dei kopuru berak jasotzen. "Batzuk familiaz oso babestuta daude eta beste batzuek, aldiz, beharrian gehiago dituzte", dio.

Erabiltzaileak "oso pozik" daude

2019ko gogobetetasun balantzearen arabera, hamar erabiltzailetatik bederatzik "oso arreta ona" eta "arreta ona" jasotzen dutela adierazi dute, eta bostetik ia 4,5eko puntuazioa ematen diote zerbitzuari.

Izaskun Ormaetxea aramaioarra zerbitzuaren erabiltzaile baten familiartekoa da: "Orain dela bost bat urte, etxeko eskaileretan behera jausi zen eta sorbalda apurtu zuen. Gu goiko solairuan bizi gara eta zaratak entzun genituen... baina bakarrik dagoela gertatu izan balitzaio? Horregatik erabaki genuen telelaguntza zerbitzua jartzea". Zerbitzuan alta ematerakoan kontakturako izen batzuk eman behar dira, zerbait gertatuz gero telelaguntza bulegoek familiarteko horri deitzeko. "Segurtasuna ematen digu; egunean zehar batera egoten gara, baina gauean, bakarrik geratzen denez, badakigu zerbait pasatuz gero botoi gorria sakatuko duela eta laguntza berehala emango diotela", dio, eta gehitu du: "Behin, telelaguntza bulegotik deitu ziguten gure familiartekoa toraxeko minarekin zegoela esanez... gora igo ginen eta berehala iritsi ziren medikuak. Oso arreta ona eskaintzen dute. Gainera, eurek ere sarri deitzen dute nola dagoen galdetzeko, edo aparatua erabiltzen duen galdetzeko. Horrez gain, memoria lantzeko kanpaina ere egin dute; egunean zehar egin duena idazteko esaten diote... Egia esan, orain arteko esperientziarekin oso pozik gaude". Argia joaten bada edo telefono linea ez badabil, aparatua berak mezua zabaltzen du: "Ahots bidez adierazten du konexio barik dagoela aparatua". ■■■

**2019AN, BATEZ BESTE,
EGUNEKO 922 DEI JASO
ZITUZTEN
TELELAGUNTZA
ZERBITZUAN**

**FAMILIARTEKOEI
SEGURTASUNA EMATEN
TELELAGUNTZA
ZERBITZU HORI
ERABILTZEAK**

Gora beherak



Zertan ari da Mikel Laboa igogailu batean?

Martxoaren 20tik aurrera 'Gorabeherak' websaila 'Ttap' aldizkari berrituan ikusgai

ttap

Irakurri, ukitu,
ikusi, entzun.

DOAN

Euskarazko aldizkari digitala, deskargatu
astero zure mugikor edo tabletan.

Hemendik ere deskarga dezakezu: ttap.eus

 **DESKARGATU**
Play Store-n

 **DESKARGATU**
APP Store-n





AMAIA ARROYO SAGASTA

Antzinako karratu urdina

Emozioei buruz partekatzen dugun txoko honetan, tristetasunari buruz hitz egin nahi dut gaur.

Tristetasuna irudikatzeke, karratua da formarik egokiena. Askotan, zerbaitek harrapatzen gaituenean, lau paretaren artean ikusten dugu geure burua, ezin irten egongo bagina bezala. Tristetasunak halaxe sentiarazten gaitu: harrapatu eta bertan murgilduta egotera behartzen gaitu, irtenbiderik gabe. Horma baterantz jo, besterantz jo... leku berean gaudela dirudi, ezer egin ezean.

Koloreari dagokionez, urdina aukeratu ohi da; ziurrenik, *blue* ingelesezko hitzarekin egindako sinergiak bultzatuta edo: aski ezaguna da *blue monday* esapidea. Zeru garbiaren edo itsasoaren kolorea da askorentzat; baina, hiztegi

batura jotzen badugu, *kolorea galtzen hasia, baina erabat zuritu gabea* dela dio.

Horregatik, ez dago lekuz kanpo tristetasuna adierazteko, ezta? Itzaltzen hasiak garen momentu hori irudika dezake, nahiz eta oraindik guztiz itzali ez garen.

Usainari dagokionez, usain malenkoniatsuekin lotuko nuke tristetasuna. Ekarri gogora asko gozaten zenuen janari horren usaina: adibidez, zure amonak egiten zuen janari goxo harena. Orain, pentsatu ez duzula gehiago usainduko... Horixe da

ITZALTZEN HASIAK GAREN MOMENTU HORI IRUDIKA DEZAKE, NAHIZ ETA GUZTIZ ITZALI EZ GAREN

tristetasunaren usaina, niretzat. Desiragarria baina usain ezina den usain batek sortutakoa.

Azkenik, mezu goibelen harira, kontuan hartu beharko genuke zeinen garrantzitsua den horiek modu eraginkorrean identifikatzea. Ezkorrak diren mezuak dira, gogoa kentzen dutenak eta ezintasuna sustatzen dutenak: "Bai, baina...", "ez naiz gai" eta "ez" dira horien adibide. Behin eta berriz erabiltzen baditugu, gure emozioa identifikatzea erraza izango da: triste gaude.

Hala ere, tristetasuna gure oinarritzko emozioetako bat da eta ezin dugu albo batera utzi. Sentitzeko eskubidea dugu, eta ez da txarra. Posible al litzateke poztasuna tristetasunik gabe? Ziur ezet! Beraz, ausart gaitezen zure antzinako karratu urdina ere maitatzen. ■■■

EZTABAIDA

Patineteek ez dute helburua bete?

Patinete erabiltzaileen %60k, lehen, bizikletaz edo oinez egiten zituzten orain patinetearekin egiten dituzten bideak; aldiz, %12 bakarrik dira autoa ordezkatu dutenak.



WILLMER BURGOS
PATINETE ERABILTZAILEA

"Denbora asko galtzen nuen autoa auzotik atera eta aparkatu bitartean, eta erosketa egiterakoan, adibidez, guztia aldi berean egin behar izaten nuen. Orain, nahi bestetan joan naiteke erosketa egitera, patinetean erraz mugitu daitekeelako".



ONEKA ANDUAGA
HERRITARRA

"Egia esan, ez nuen jendearen erantzun hau espero, baina ez nau harritzen. Dena den, %12 gutxitu bada auto erabiltzaileen portzentajea, proiektua ez doa horren bide txarretik. Orain, bizikletan edo oinez ibiltzen zirenengan jarri beharko da arreta, batez ere".

XIXILI

HELENA AZKARRAGAUZAR



ERREMATEA



IÑAKI ETXEBESTE

'Otso hil, klima birus'

Egundokoa lana Covid-19-a ematen ari dena! Itzela ere otsailean sortu duen laino mediatikoa. Ez naiz ni oso *konspiranoikoa*, baina laino artean berri batzuen oihartzuna ederki asko galdu da. Adibidez, otsaila otsoen hilabetea izan da. Arabako Aldundiak *egoera erregularrean zegoen* otso migratzaile bakarra *ezabatze*ko aginduekin hasi zen. Otsoa hil da? Dirudienez, ez. Otsoa babestu egin da; *ofizialki*, behintzat.

Hainbestekoa da lainoa, Zaldibarko keak behartuta baino, albokoaren ez tulen beldurrez geratu behar izan dugu etxean garizumako pellak jaten. Edo koarentenan zen? Bide batez, lainoak erraustegiko probetako kea ere ezkutatu du Zubietan.

Baina aurretik izan dugu bai eguraldi goxorik.

Hainbestekoa, 1981-2001 bitarteko abendu eta otsail arteko batez besteko tenperaturetatik 3,4 gradu gora egin dugu aurten tarte horretan.

Klima aldaketak ez zuen goi lainoa besterik sortu hedabideetan; larrialdi klimatikoak, laino solteren bat edo beste; Gretak, ekaitz hodeiak.

Zerk gertatu behar du ekaitza lehertzeko? ■■■



MARIÑE JAUREGI
HERRITARRA

"Ez dakit autoaren erabileran murrizketa esanguratsua izan den, baina jende dezente ibili ohi da patinetean, espero nuena baino gehiago. Autoen erabilera zerbait murriztu bada, positiboa iruditzen zait; baina ezin dugu ahaztu patineteak ere kontsumoa duela".



ALICIA ETXANIZ
GIDARIA

"Autoa gutxiago erabiltzeko aproposa iruditzen zait patinetean, baina iruditzen zait oinez egin daitezkeen asko patinetean egin eta nagitu egingo garela. Dena den, %12ko jaitsiera autoen erabileran bada esanguratsua. Espero gabeko arrakasta izan du, nire ustez".

"Ez zait gustatzen!"



AMAI A AGIRRE ELIKAGAIEN TEKNOLOGOA ETA DIETISTA

Umea jaiotzen denean, lehenengo hilabeteko elikadura amaren kontu izaten da, gehienetan; bularreko esnea da jaki nagusia. Sei hilabeteren ondoren, beste elikagai batzuekin has daiteke elikadura osatzen, eta orduan hasten da gurasook elikadurarekin daukagun ardura, gure umeak elikadura osasungarri baten araberako irizpideetan hezteko.

Elikadura osagarriarekin hasteak bere garrantzia dauka; elikagai mota desberdinak dastatzen hasiko da gure umea eta elikadurarekiko ohiturak eta gustuak hasiko dira hedatzen. Etokizuneko elikadura baldintzatuko du horrek.

Elikadura osagarria ematen bukatzen dugunean, hiru gauza gerta daitezke:

-Umeak elikagai mota guztiekin harreman harmonizatua edukitzea; preferentziak edukiko ditu, baina gai da elikagai-familia bakoitzetik elikagai motaren bat edo beste jateko. Hau da, janari iturria askotarikoa da.

-Umeak elikagai batzuk ez ditu onartzen, kalte egiten diotelako; hain zuzen ere, gaixotasunen bat izan dezake. Alergia eta intolerantzia

izatekotan, kalte egiten dion elikagaia ezingo du jan. Kasu horietan, umeak beldur-harremana izan dezake janarietara, hasiera batean, eta nahitaezkoa da erretrikzio-dieta bat egitea. Egoera berrira ohitzen den heinean, umeak janariarekin duen harremana ere normalizatzen joango da.

-Janari mota batzuk baztertu egiten dituzte umeek; kasu horietan, bi egoera desberdinetan egon gintezke: batetik, ume batzuek janarietara fobia gara dezakete; eta, bestetik, ume batzuek jarrera guratsu edo *kiskilatsua* bakarrik daukate.

Elikagai jakin batekiko edo elikadurarekin zerikusia duen ekintza batekiko fobiak gara daitezke; adibidez, jakiak irensteari. Gaitza duenak modu aktiboan ekiditen du elikagaia edo egoera, eta erreakzioa benetako arriskuarekiko neurritz kanpokoa da.

Fobien artean, kontuan hartu behar dugu joera neofobikoa, nahikoa ohikoa delako. Jokabide instintiboa da; gure arbasoek elikagai pozoitsuetatik edo toxinetatik babesteko garatu zuten defentsa-mekanismoa da. Horregatik, hurrek modu

naturalean errefusatzeko dituzte alde aurretik esperientziarik izan ez duten elikagaiak. Portaera neofobikoa oso ohikoa da 2 eta 3 urte arteko haurretan, eta 6 urtera arte irauten du. Garrantzitsua da egoera hori ondo maneiatzea, elikagaiekiko neofobia arazo izatera irits daiteke-eta etapa horretan.

Bestalde, ez dira nahastu behar portaera neofobikoa eta elikagaiekiko joera *apetatsu* edo *kiskilatsua*. Familiako ohitura txarrak dira arazo horien arrazoi nagusiak; hau da, jatorduen ordutegian araurik ez izatea. Gurasoek amen egiten diete seme-alaben gutiziei, denbora faltagatik – baita janaria prestatzeko ere– eta hurrekin liskarrik edo tentsiorik izan ez dadin. Ez da menurik planifikatzen eta bigarren edo hirugarren mailan uzten da seme-alaben dieta orekatua. Haurren %75ek telebista ikusten jaten dute eta gurasoen %70ek onartzen dute ez dutela seme-alaben elikadura kontrolatzen.

Beste batzuetan, elikagai jakin bat ukatzen duten familia osoak ikusten ditugu. Kasu horietan, ikaskuntza soziala besterik ez dela esan genezake,

gure seme-alabek ikasten dituzten gauza asko imitazioz ikasten baitituzte.

Egoera desberdin horien ondorio nagusia da hiru umetik batek oso elikagai gutxi jaten dituela, eta ia erdiek ez dituztela inoiz jaten barazkiak, lekaleak eta arraina. Gainera, haur horien %4k obesitate-arazoak izaten dituzte, baita beste elikadura-arazo batzuk, nerabegarora iristen direnean. Euskadin, azkeneko datuen arabera, 2 eta 17 urte arteko umeen %11,1ek loditasuna dute; 2006an halako bi.

Hortxe dago gaur egungo gizartearen paradoxa: jakien ugaritasun eta aukera inoiz ez bezalakoa da, eta geure umeak "ez zait gustatzen!" esaten du; kontrara, munduko beste zati handi batean, nahiz eta janari nahikoa egon guztientzat, ez daukate jatekorik ahora eramateko.

Haur batek "ez dut nahi!" edo "hau ez zait gustatzen!" soil bat esatea gustuko ez duen jaki baten aurrean, lasaitasunez eta adimenez eraman behar da. Hori dela eta, adituek azpimarratzen dute oso garrantzitsua dela hasieratik dietan era guztietako elikagaiak

sartzea –betiere, haurraren ezaugarri fisiologikoetarako egokiak badira–, etorkizunean elikadura- eta portaera-arazoak saihesteko.

Gaur egun, adibidez, badaude elikadura osagarriarekin hasteko metodologia berriak; adibidez, Baby Led Weaning teknika (hautxoak autorregulatutako elikadura): umea, sei hilabeteren buruan, bere kabuz jaki osoak jaten hasten da, janari xehatuaren ordeztu bere eskuekin elikagaiak hartzen, eta ahora eramaten bere gosearen eta lehentasunen arabera. Autorregulazioa bultzatzen du horrela.

"Jaten irakastea" ez da lan erraza; gaur egungo gizartean, batez ere. Gurasoek edo zaintzaileek elikadurarekin arazoren bat hautematen dutenean, arazo bat dago. Ahalik eta azkarren hartu behar dira neurriak, arazo txikiak edo, besterik gabe, jateko gogo gutxi duten umeen egoerak benetako portaera-arazoak gara ditzakeelako. Elikadura osasungarria bermatzeko, hezkuntzaren eta gurasoen heziketa izan behar dute tresna nagusi, gurasoek izan behar dute eredu, hurrek ongi jaten ikas dezaten. ■■■

UMEEK HEZKUNTZAREN ETA GURASOEN HEZIKETA IZAN BEHAR DUTE TRESNA NAGUSI

"Adimen gaitasun handia normaltasunez hartzeko ordua da"

AMAIA AGIRIANO AUPATUZ ELKARTEKO KIDEA

Adimen gaitasun handia duten haurren gurasoek osaturiko Aupatuz elkarteko kide da Amaia Agiriano, eta nabarmendu du elkartetik egindako lanari esker gizartea "apurka-apurka uste okerrak alde batera uzten" doala. Sentsibilizazio hitzaldien bidez gaia gerturatzea da aretxabaletarraren asmoa.

Testua eta argazkiak: **Josu Bilbao**.

Adimen gaitasun handiaren gainean sentsibilizatorako hitzaldiak eta formakuntzak eskaintzen ditu gaur egun Amaia Agiriano aretxabaletarrak. Aupatuz guraso elkarteko kide da.

Gaia zuretzat ezezaguna zen, seme-alabak izan zenituen arte, ezta?

Bai; duela hamabi urte esan ziguten alaba gaitasun handikoa izan zitekeela, berak 9 hilabete zituela. Gaur egun gaiaren inguruan oraindik mito ugari badaude, garai hartan gaia ia entzun ere ez zen egiten. Guk ez genekien ezer garbirik. Uste okerrak genituen eta poliki-poliki gaiaren inguruan ikasten hasi ginen. Bigarrena etorri zenerako, pixka bat jantzita zeunden.

Bederatzi hilabeterekin antzeman daiteke adimen gaitasun handia duela haur batek?

Ez, bederatzi hilabeterekin antzeman ez, baina zenbait ezaugarri ikusten txiki-txikitatik has gaitetzke. Goiztiartasuna ez da adimen gaitasun handiko haur guztietan izaten den zerbaite, baina dagoenean, adi egotekoa da, agian haurra adimen gaitasun handikoa izan daitekeelako. Guri jada gaia ezagutzen zuen sendagile batek esan zigun.

Bestela, zenbait adituren arabera, identifikatzeko adinik onena 4 eta 7 urte bitartean da. Geroago ere egin daiteke, baina zenbat eta azkarrago, hobeto, haurrari zer gertatzen zaion ikusi eta dagozkion neurriak ahalik eta azkarren hartu ahal izateko. Txikiak direnean oso espontaneoak eta naturalak izan ohi dira eta, normalean, errazagoa izan ohi da beraien beharrak antzematea eta horiei erantzutea. Behin adin batetik aurrera, adimen gaitasun handiko haur asko ezkutatu egiten dira; ez dute nabarmentzerik nahi izaten, inguruak zer esango duen beldurrez. Eta, beste askok, zer gertatzen zaien jakin gabe, jarrera desegokiak hartzen dituzte. Beraz, identifikazioa, zenbat eta azkarrago, hobeto.

Urteekin, aipatu dituzun mitoak uxatzen joan zara. Zeintzuk dira adimen gaitasun handiaren inguruan ditugun aurreiritzi, uste oker eta mito horiek?

Batez ere, gaitasuna errendimendurekin nahasten dugula. Gaitasuna eta errendimendua bi gauza ezberdin dira eta askotan gertatzen zaigu pertsona batek gaitasuna duela esatean errendimendua erakutsi behar duela uste dugula. Izugarrizko aldea dago, zeren eta pertsona batek duen gaitasuna errendimendu bihurtzeko faktore



Amaia Agiriano.

asko baitaude tartean –motibazioa, izaera, laguntza...-. Gainera, uste dugu gaitasun handiko pertsonen nota onak ateratzen dituztela, eta oso erraz, bakarrik aurrera egingo dutela. Ez da horrela. Estimulazio asko behar dute, metodologiak eta edukiak egokitu behar zaizkie... Bestela, aspertu egiten dira eta askok ikasteko grina galtzen dute. Bestalde, duela gutxira arte, pentsatzen zen inteligentzia gauza estatiko bat zela. Hau da, adimen koziantearekin neurtzen zen kopuru bat. Beraz, 130 edo gehiago ematen zuen haur bat gaitasun handikotzat jotzen zen, eta besteak ez. Gaur egun, badakigu adimen koziantea esanguratsua bada ere ez dela kontuan hartu beharreko bakarra. Beste hainbat faktore ere badaude, eta haur batek 130 baino gutxiago izan dezake eta gaitasun handikoa izan. Beste uste oker bat da pertsona ezegonkor eta ahulak direla pentsatzea. Horrekin lotuta, baita sozialki arazoak izaten dituztela askotan. Sentiberatasun eta intentsitate emozional handikoak dira, baina ez ezegonkor eta ahulak eta ezta bakartiak edo sozialki arazoak dituztenak ere. Gehienak oso sozialak dira, baina eurek ere eroso sentitzeko moduko inguruak behar dituzte. Bukatzeko, nesken kontua aipatuko nuke. Badirudi oraindik jarraitzen dugula pentsatzen neskak mutilak baino gutxiago direla, edo ez ditugula aintzat hartzen neskatoen gaitasunak. Oraindik ere identifikazio prozesuetan askoz mutil gehiago identifikatzen dira, nahiz eta jakin adimen gaitasun handiari dagokionez neskak eta mutilak kopuruz pareko diren.

Zergatik uste duzu mutil gehiago identifikatzen direla?

Neskei ez zaie behar besteko arretarik eskaintzen?

Ikerketa asko egin dira, eta konturatu dira, adibidez, eskola aurreko urteetan eta Lehen Hezkuntzako lehen urteetan neskek mutilek besteko errendimendua erakusten dutela, eta askotan, handiagoa. Baina 9 urte ingururekin eta nerabezarora hurbiltzen hasten direnean, besteak bezalakoak izan nahian hasten dira, sozialki egokitzen, gehiegi ez nabarmentzen... Hau da, ingurua ez dadila konturatu ezberdinak direla. Behin puntu horretara heltzen badira, oso zaila da identifikatzea, ingurura oso moldatuta egoten dira eta. Identifikazio goiztiarra garrantzitsua da. Gainera, gehienetan, nesken profila ikasle zintzo, esaneko eta arazorik ematen ez duen langilearena izan ohi da eta ez zaie behar besteko arretarik ematen. Arazorik ematen ez dutenez, ongi daudelakoan gaude, nahiz eta hala ez izan.

Aupatuz guraso elkarteko kide zara. Zer lan egiten duzue?

Lan ezberdinak egiten ditugu elkartean. Batez ere, gurasoentzako orientazioa, hitzaldiak eta tailerrak, neska-mutilendako askotariko ekintzak, ikastetxeetan irakasleei formakuntzak eman, Hezkuntza Sailarekin bilerak eta kolaborazioak ere egiten ditugu eta herriz herri sentsibilizazio hitzaldiak. Aurrekoan, adibidez, Bergarako Udalak antolatuta eman genuen sentsibilizazio hitzaldi bat. Garrantzitsua da poliki-poliki gizarteak gaia ongi ulertzea eta normaltasunez hartzea. Izan ere, gizarteak eta haurren inguruak gaia nola ulertu, hala eragingo dio haurrari eta bere garapenari. Zentzu horretan, guraso, irakasle eta hezitzaileok erantzukizun handia dugu.

Gaur egun, ikastetxeak eta eskolak prestatuta daude adimen gaitasun handiko haurrak hartzeko?

Ez, orokorrean ez, baina badaude salbuespenak. Zorionez, poliki-poliki ikastetxe batzuk badabilta lanean, eta eskertzen da. Gehiengo, ordea, oso urruti dago oraindik. Irakasle askok aipatzen digu orain arte "eskolan kostatzen zitzaie" kasu egiten zirela, batez ere, eta hauek "ahaztuta" izan dituztela, bigarren plano baten utzita, baina badutela gogoa hauei ere dagokien hezkuntza ematen hasteko. Beraz, badirudi poliki-poliki badatorrela aldaketa, aniztasunaren barnean hauei ere tokia eginez.

Adimen kozianteak ez ditu adimen mota guztiak neurtzen. Garrantzitsua da hau, ezta?

Bai, hala da. Adimen koziantea kalkulatzeko proba batzuk daude eta proba horiek hainbat gauza neurtzen dituzte, baina ez adimen mota guztiak. Beraz, adimen koziante altua izateak haurra aspektu konkretu batzuetan batez bestekoaren gainetik dagoela adierazten du; baina ez denetan. Adimen musikala edo kiroletarakoa, esate baterako, ez dituzte proba hauek neurtzen. Ezta adimen emozionala ere; hau da, gure eta besteen sentimenduak antzemateko, gure burua motibatzeke eta harremanak modu egokian maneiatzeko gaitasuna. Askotan, adimen kozianteari begiratzen zaio eta emozioak ahaztu egiten ditugu. Emozioen gaiak –sentiberatasuna, intentsitatea, enpatia, perfekzionismoa, justizia...– garrantzi handia du haur hauengan. Horregatik, ez ditugu adimen koziante altu bat duten haurrak bezala soilik ulertu behar, baizik eta adimen koziante altu bat izateaz gain, aipaturiko ezaugarri emozional bereizgarriekin



**"ADIMEN GAITASUN HANDIA
ERRENDIMENDUAREKIN NAHASTEN
DA, ETA BI GAUZA EZBERDIN DIRA"**

**"HAUR HAUEK HARTZEKO ESKOLAK
EZ DAUDE PRESTATUTA GAUR EGUN,
BAINA BADAUDE SALBUESPENAK"**

**"ADIMENAREKIN GELDITZEN GARA,
ETA ASKOTAN, HAUR HAUEKIN
EMOZIOAK AHAZTEN DITUGU"**

batera. Eta, osotasun horretan oinarritzen bagara, errazago lagundu ahal izango diegu. **Intentsitate emozional handikoak, sentiberak dira haur hauek. Zelan eragiten die horrek?**

Neurozientziaren laguntzaz frogatu den eran, ume hauek inguruko estimulua jasotzeko gaitasun handiagoa dute eta errealitatea kualitatiboki modu ezberdinean ikusten, ulertzen eta interpretatzen dute. Sentiberagoak dira eta bizitza intentsitate handiagoz bizi dute. Hori dela eta, gertakariak, onak zein txarrak, anplifikatuta jasotzen dituzte, intentsitate handiagoarekin, eta biziki sentitzen dituzte. Guri txikieria bat iruditzen zaiguna haientzat oso garrantzitsua izan daiteke. Guraso eta hezitzaileontzat beharrezkoa da hau ulertzea, era horretan beraien sentitzeko modua onartzen dugulako. Bestela, haien emozioak eta sentitzeko modua ez ditugula onartzen sentitzen badute, poliki-poliki benetako emozioak eta sentimenduak azaleratu beharrean, ezkutatzeko joera har dezakete. Horrek lehen aipaturiko adimen emozionalaren garapena oztopatuko luke, eta haurraren autokontzeptua eta autoestimua ahuldu. Edozein haurrek bezala, beharrezko dute inguruko onarpenera.

Hedabideek ez dute lagundu adimen gaitasun handiko haurren irudia *jenioen* irudi oker horrekin uztartzen, ezta?

Niri, adibidez, esan zidatenean alaba gaitasun handikoa zela, burura etorri zitzaidan jenio horietako bat. Hori etorri zitzaidan. Eta Googlen hori bilatzen baduzu, oraindik ere Einstein eta horrelako irudiak agertzen dira. Nahi gabe, baina hori ematen digute. Eta albisteei dagokienez ere jenioak bakarrik agertzen dira, normalean. Eta horrek mutur-muturrekoak izaten dira. 145-160 adimen koizientea duten horiek. Agian, 10 urterekin unibertsitatera joaten dira, 14 urterekin ikasketak bukatuta izaten dituzte... Horiek eredu moduan jartzen badizkigute, besteak ez direla gaitasun handikoak pentsatu dezakegu. Eta *jenio* horiek uste dut %0,14 direla. Portzentajea oso txikia da. Aditu batzuen arabera, adimen gaitasun handia dutenen taldea %10 litzateke. Baina 130 adimen koizientea baino handiagoa dutenak %2-edo izango lirateke. Eta horregatik, guraso eta irakasle askok errendimenduarekin lotzen jarraitzen dute. Eta hor oker gabiltza. Haurrak gaitasun handia duela esateak gaitasuna duela bakarrik dio. Gero, errendimendua erakutsiko du edo ez, baina hor dago trabarik handiena. ■■■

Gorputzari entzun!

TEKNOLOGIA BERRIAK ETA GORPUTZAREN ONGIZATEA



JULEN MURUAMENDIARAZ

KIROPRAKTIKOA

ARGAZKIA: FREEPIK

Gizarte teknologiko batean bizi gara. Gure egunerokotasuneko jarduera guztiak, bai lanekoak zein lanetik kanpokoak, gailu sofistikatuak zuzentzen dituzte. Ordenagailuak, tabletak, telefono mugikorrek, bozgorailuak... bizitza errazagoa egingo digutela diruditen tresna garatuak dira. Galanta da eskaintzen diguten onurez aprobetxatzea. Orain, esaterako, ez daukagu informazio gehiegi gogoratu beharrik, gure mugikorrek egingo baitu gure partez. Ordenagailuak, berriz, gai dira lehenago denbora askoz ere gehiago eskatzen zuten lan automatizatu asko aurreratzeko. Bestetik, munduko edozein txokotako edozer gauza eros dezakegu ordenagailu bitartez. Duela urte batzuk, pentsaezina zen.

Asko dira teknologia berriak eskaintzen dizkigun eta guk gozatzen ditugun onurak. Dena den, noizbait gelditu eta hausnartu beharko dugu teknologiak dituen eragozpenen edo arazoengatik inguruan. Informazioa batu behar dugunean, hitz egin aurretik entzutea izaten da garrantzitsua. Ba, kasu honetan ere, gorputzari entzutea izango litzateke benetan garrantzitsua, horrek

emango baitigu pistak hobeto sentitzeko, minak saihesteko eta jarduerak edo posturak aldatzeko. Egin dezagun ohiko minen errepasoa.

Lepoko, buruko eta besoko mina
Mugikorra edo tableta erabiltzen dugunean, ohiko da lepoa behera begira eta burua zintzilik egotea, eta eskuetako batek gailua gobernatzeko.

Behera begira denbora luzez egotea ez da postura naturala gure sistema muskulu-eskeletikoarentzat. Buruaren pisua behera inklinatzen denean, lepoko atzeko muskuluak luzatu egiten dira, eta aurrekoekin kontrakoa pasatzen da. Era berean, sorbalda biribildu eta aurreratu egiten da. Postura hori luzaroan mantenduz, molestia hasiko dira. Arazo horrek badu dagoeneko izena, ingelesez: *tech neck* edo lepo teknologikoa esaten zaio.

Saihesteko, begien parean mantendu beharko litzateke gailua. Hala, lepoak ez du inklinatu beharrik izango. Eta noski, muga jarri

TEKNOLOGIA BERRIEK ASKO ERRAZTU DUTE GURE EGUNEROKOA, BAINA DENA EZ DA ONURA ETA MESEDE

beharko genioke gailu horiekin ematen dugun denborari.

Eskumuturreko mina

Ordu asko ematen badira ordenagailu aurrean, litekeena da eskumuturretako mina sentitzen hastea eta, horrela, karmo-kanalaren sindromea edo halako neuropatia periferikoren bat sortzea. Kasu honetan ere sorbaldek berebiziko garrantzia dute.

Ordenagailu aurrean denbora dezente pasata postura okerra errepikatzen da: sorbaldak aurreratzen dira eta burua zintzilik gelditzen da. Gainera, sagua erabiltzeko beso bat luzatzen da, sorbalda bat bestea baino gehiago aurreratzen da, eta enborraren posizioan desoreka sortu.

Trapezioa eta sorbaldako beste muskuluak gehiegi ez kargatzeko, komeni da sagua gerturatzea. Horretaz gain, eskumuturra zuzen eta artikulazioarendako posizio neutroan egon beharko litzateke, ez gehiegi igota ez eta beherantz.

Bizkarreko mina

Gerrialdeko, bizkarraldeko eta lepoaldeko minak ere ohikoak dira: lunbarrak, dortsalak eta zerbikalak. Pentsa dezagun, momentu batez, zenbat denbora ematen dugun jarrita.



Hori ere bada gure egunerokotasuneko arazo handienetariko bat.

Argi dago denbora larregi ematen dugula jarrita, eta gure gorputza ez da postura horretan egoteko diseinatua izan.

Esertzerakoan, denok saiitzen gara zuzen egoten... hasieran. Denok gogoratzen dugu txikitan behin eta berriz entzundako "eseri zaitetz ondo" esaldia. Baina ia ezinezkoa da une luzez postura hori mantentzea.

Aulkian gorputza behera irristatzen den bitartean, bizkarrezurrak C letraren forma hartzen du S itxura eduki beharrean. Beraz, arazoa ez da bakarrik jarrita denbora gehiegi ematea, baizik eta bizkarrezurrak eta gorputzak lerro forma galtzea. Sistema saiitzen da egoera konpentsatzen, baina modu desegokian. Hurrengo artikulua

batean ekarriko ditugu gogora modu egokian esertzeko gomendioak, baina laburbildu ditzagun:

- Jarri bi oinak lurrean. Bien arteko distantzia mokorraren zabalerak emango digu.
- Bota sorbaldak atzera, omoplato biak elkartu nahiko bazenitu moduan.
- Erlaxatu sabelaldea.
- Aurreratu gerria apur bat, lunbar inguruan arku sor dadin.

Garrantzitsua da, baita ere, aulki egoki erabiltzea. Alde nabariak egoten dira, eta

GOMENDIOAK DIRA ESPOSIZIO DENBORA MUGATZEA, JARRERA-ARIKETAK EGITEA ETA GORPUTZA MUGITZEA

badira postura mantentzen laguntzeko egokiagoak direnak.

Masailezurreko tentsioa

Masailezurreko muskuluak dira gorputzeko indartsuenak. Pilatzen joaten garen estresaren edo tentsioaren eraginez, sarri hortzak estutzen ditugu ordenagailu aurrean gure zereginekin borrokan ari garenean. Kontziente izan gabe egiten dugun zerbait da.

Gorputza lerrotuta ez dagoenean, tentsio horrek muskulatura kargatzen du, eta buruko, lepoko zein masailezurreko mina eragin.

Tentsioak, gainera, jarraitu egin dezake gauez lo gauden bitartean ere. Kasu horretan, bruxismoa gertatzen da. Haginak karraskatzen ditugu horien higadura eraginez, besteak beste.

Arazo asko saihestu ditzake gorputzaren postura zuzentzeak. Jarrera-ariketak oso lagungarriak izaten dira muskuluak askatzeko eta luzatzeko. Horrekin batera, guztiz mesedegarria eta garrantzitsua da estresa gutxitzeko teknikak lantzea.

Ondorio nagusia, beraz, argia da: balia ditzagun teknologia berriek eskaintzen dizkiguten onura guztiak, baina kontuan izanda gorputzaren egitura eta ongizatea errespetatzen dela. ■■■

Bizikletan ezohiko inguruetan

DEBAGOIENDARRAK ANDALUCIA BIKE RACE-N

ENEKO AZURMENDI

ARGAZKIAK: M.B.

Joseba Letamendi, Josu Botello, Mikel Agirre, Iñigo Ezkibel eta Mikel Biain oñatiarrak eta Luis Rey arrasatearra Andalucia Bike Race proban izan dira otsaileko azken astean, bi donostiarrekin batera. Sei etapako proba izan da, martitzenetik domekara.

Astlehenean abiatu ziren hemendik, autoz, eta martitzenean hasi zuten proba. Lehenengo etapa, Jaenen, erlojuaren aurkakoa -24,5 kilometro eta 1.119 metroko desnibela-. Eguaztenean, Jaenen bertan, bigarren etapa -71,9 km eta 2.190 metroko desnibela-. Eguenean, Andujarren, hirugarrena -69,8 km eta 1.897 metroko desnibela-. Egubakoitzean, Priego de Cordoba herrian, laugarrena - 58 km eta 2.310 metro-. Hortik Kordobara joan ziren eta zapatuan eta domekan etapa bana egin zuten han. Zapatuko etapak 83,7 kilometro eta 2.040 metroko desnibela zeukan, eta domekakoak, 58,7 kilometro 1.239 metroko desnibela.

Esperientzia ezberdinak

Aurten, hamargarrenez egin dute proba hau eta kategoria gorenekoa izan da. Letamendi eta Biain hirugarrenez joan dira, eta besteentzat berria izan da proba hau. "Batzuentzat berria izan da sei eguneko

proba bat egitea, beste batzuek esperientzia gehiago dute. Denetarik egon da. Proba ederra da, oso ondo antolatuta dago eta, gainera, eguraldiak asko lagundu digu aurtengoan. Aste osoan mahuka motzarekin ibili gara, eta erre ere egin gara. Aurreko urteetan euripean ibili izan gara", nabarmendu du Biainek.

Esan bezala, autoz joan dira eta gauak aterpetxeetan eta Airbnb plataformako etxeetan pasatu dituzte. "Iaz, adibidez, autokarabana eta furgonetan joan ginen, baina apirilean izan zen eta gauetan ez zuen hotz handirik egiten. Orain, otsailean izanda, badaezpada, etxeetan egin dugu lo".

Lagun artean, opor filosofiarekin

Berez, bakarkako proba da Andalucia Bike Race, baina talde giroan egin dute gehiena. "Erlojupekoa bakoitzak berea egin du, ez zegoen beste aukerarik. Gero, etapa guztietan denok batera joatea zen intentzioa, baina, azkenean, bi taldetan egin dugu ia guztia. Azken bi etapak elkarrekin egin ditugu", nabarmendu du

BOST OÑATIARREK ETA ARRASATEAR BATEK SEI ETAPAKO BIZIKLETA PROBA BAT EGIN DUTE ANDALUZIAN

Biainek. Gaineratu duenez, opor giroan planteatu dituzte egun hauek, eta lehiazteko asmo barik ibili dira. "Egunaren eta gogoaren arabera, apur bat estutu dugu edo ez, eta hurrengo egunean lasaiago ibili. Helburua, gehienbat, izan da disfrutatzea eta minik ez hartzea". Eta hala izan da, zorionez. "Izan ere, han denetik ikusten da. Aurten ere batek femurra apurtu du, beste asko sorbalda aterata ikusi ditugu, eta abar. Guk, alde horretatik, zortea izan dugu".

Aurtengoa, "gogorragoa"

Biainek azpimarratu duenez, aurtengo edizioa aurreko urteetakoa baino gogorragoa izan da. "Bi etapa bereziki gogorrak izan dira, 2.000 metroko desnibela baino handiagoarekin. Kilometro gutxien zeukan etapa izan da gogorrena, laugarrena. Oro har, exijitzen zuten etapak izan dira eta nabaritzen genuen aurreko eguneko esfortzua, baina apur bat entrenatuta joanez gero, oso polita da proba".

Arratsaldeak izan dira onenak, Biainen esanetan. "Erlojupekoa izan ezik, gainontzeko etapa guztiak goizetan izan dira, eta arratsaldeetan, dutxatu eta bizikletak ondo jarri ostean, terraza batean jartzen ginen, barre batzuk egiten. Astebeteko oporrak, gustukoa egiten, lagun artean eta eguraldi onarekin. Ezin da gehiagorik eskatu". ■



Kordoban, azken etapa hasi aurretik, guztiak elkarrekin, bakoitza bere bizikletarekin.



Helmugara iritsi aurretik, eskuak jasota, bukaera ospatzen.



Azken etapan, helmugaratzen.

Betelgeuse

HILZORIAN DAGOEN IZARRA



MANU ARREGI

ILATARGI ASTRONOMIA ELKARTEA

ARGAZKIAK: MANU ARREGI

Ez dakit inoiz zeru izartsu bat ikusteko aukera izan duzuen. Baina benetan izartsua. Ez da erraza Euskal Herrian, argi kutsadurak altxor hori lapurtu digulako. Estatu Batuetako Yosemiteko parkean ikusi dut nik zerurik ederrena.

Hainbeste aldiz eta hainbeste lekutan zerua ikusi arren, aho zabalik geratu nintzen gora begira. Ikaragarria zenbat izar ikusten diren zeru iluna dugunela!

Horrelakoa zen antzina gure arbasoek ikusten zuten zerua. Oso atzera joan gabe, XX. mendean zehar joan direlako gure herriak gaeuz *pizten*. Milaka eta milaka izar zeruan egon arren, miragarria iruditu zait beti norbaitek erreparatzea izar banaka batzuen distira aldatu egiten dela. Perseoko konstelazioan dago horietako bat, Algol izenekoa. *Deabruaren burua* esan nahi du izenak, arabiarez. Konstelazio gehienek izenak Grezia zaharretik etorri arren, arabiarrek dira izarren izenak.

Aldakor eklipsanteak

Konturatu ziren, beraz, arabiarrek zerbait arraroa gertatzen dela izar horretan. Hiru egunean behin, izarra apur bat itzaltzen da. Jabetu

ziren horretaz greziarrak ere, Perseo heroia medusaren burua eskuan duela agertzen baita konstelazioko irudian. Eta izar horretan kokatu zuten munstro mitologikoa.

Egiptoarrek ere nabaritu zuten distira aldaketa orain dela 3.000 bat urte. Baita periodoa neurtu ere. Garaiko egutegi batean agertzen da deskribatuta fenomenoak.

Gaur egun dakigunez, bikote ilunago bat du Algolek. Bikotea, hiru egunean behin, izar printzipalaren aurretik pasatzen denean, eklipsatu egiten du. John Goodricke astronomoak proposatu zuen lehen aldiz teoria hori, 1782an. 18 urte zituen. 100 urte geroago baieztatu zuten.

Distira aldakorreko izarrak

Badira zeruan distira aldakorra duten beste izar batzuk. Balearen konstelazioko Mira, adibidez. *Miragarria* esan nahi du izenak. 332 eguneko periodoarekin konstelazioko izar distiratsuen izatetik begi-bistatik desagertu arte jaisten du bere distira. Izar aldakorra da, ez eklipsea

HAMAR MILIOI URTE INGURU BESTERIK EZ DITU BETELGEUSEK BAINA IZAR ZAHARRA DA; HILZORIAN DAGO

duena, Algol bezala. Bestela esanda, Miraren distira benetan aldatzen da.

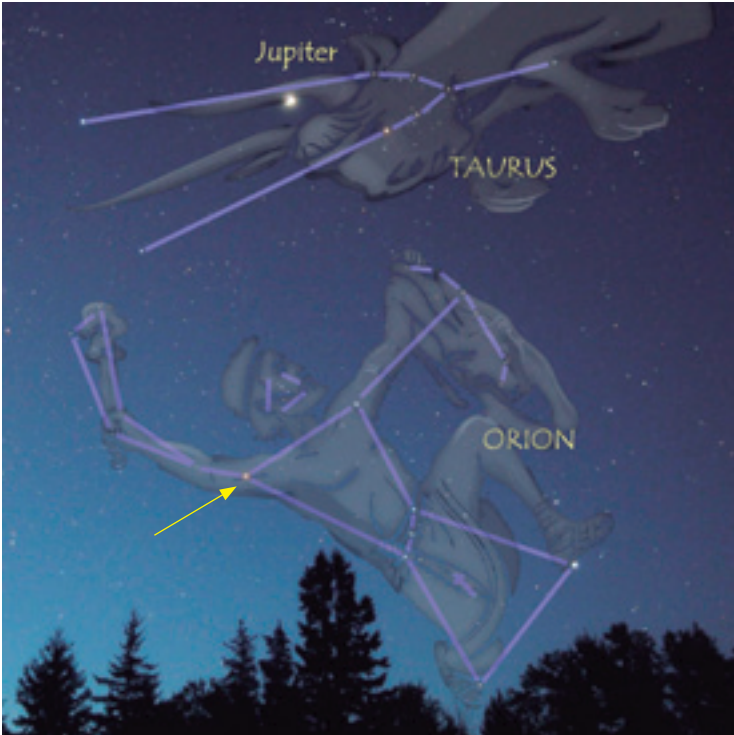
Zoritzarrez, ez da erraza zerua ezagutzen ez duenari izar horiek non dauden azaltzea. Baina, zorionez, badugu egunotan bere distira aldatu duen izar bat erraz ikusteko aukera. Orion konstelazioan dagoen Betelgeuse izarra.

Betelgeuse fenomenoak

Aztoratuta dabil, azkenaldian, astronomia mundua. Udatik hona distira galtzen joan da Betelgeuse. Zeruko bederatzigarren izar distiratsuen izatetik zerrenda horretako 22. izarra izatera pasa da. Oso nabaria da, begi-bistaz, distira aldaketa hori. Baina zergatik hainbeste algara distira aldatzen duten izarrak asko badira? Oso bestelakoa delako Betelgeuseren aldaketaren zergatia.

Izarrek, pertsonak bezala, jai, bizi eta hil egiten dira. Masa gutxikoak luze bizi dira. Eguzkia bezalako izar ertain bat, berriz, 10.000 milioi urte inguru.

Izar erraldoia da Betelgeuse. Estimaten da bere masa dela hemeretzi aldiz Eguzkiarena. Azkar bizi dira horrelako izarrek. Hain handiak dira, hidrogeno mordoa fusionatu behar dute kolapsoa saihesteko. Eta hidrogenoa



agortzen dutenean, helioa fusionatzen dute *bizirik* mantentzeko. Helioaren ondoren, karbonoa, eta gero, neoia, oxigenoa, silizioa eta, azkenik, nikela fusionatzen dute. Hamar milioi urte inguru besterik ez du Betelgeusek. Hau da, gizakiaren eta tximinoen arteko arbaso amankomunak bizi zirenean jaiotakoa da. Dinosaurioak aspaldi desagertuta zeuden.

Baina izar zaharra da. Hidrogenoa agortu du eta badirudi helioa fusionatzen hasita dagoela. Hiltzorian dago. Eta ikusten ari garena hiltze prozesuaren sintoma bat da.

Supernoba urruti, oraindik
Betelgeuseren distira jaitsierak dantzan jarri ditu astronomia

zale ugari. Supernoba baten eztanda ikusteko aukera izango dugu? Ikusgarria da horrelako izar erraldioen azken hatsa. Hain distira handia hartzen dute azken eztandan, egun argiz ere ikusteko modukoak izatera hel daitezke.

Ikusi dira horrelakoak historian zehar. Dokumentatuta dagoen ikusgarriena 1006an gertatu zen. Ilargi erdiaren tamaina hartu zuen, eta bere argitasunak lurreko gauzak argiztatu zituen, gauez.

ORION KONSTELAZIOAN DAGOEN BETELGEUSE IZARRAREN DISTIRA ALDAKETA IKUSTEKO DA EGUNOTAN

Zoritxarrez, ez da gure galaxian supernoba bat bera ere ikusi teleskopioa asmatu zenetik. Keplerrek dokumentatu zuen ikusi den azkena, 1604an, teleskopioa asmatu baino bost urte lehenago.

Notizia txarrak ditut, ordea. Hiltzorian dago Betelgeuse, baina hiltzori luzea da izarrena gizakion parametroetarako. Egia bada ez dela oraindik karbonoa fusionatzen hasi, bere eztanda 100.000 eta milioi bat urte barru gertatuko da. Berandutxo guretzat.

Dena den, erronka kuriozosa eskaintzen digu Betelgeusek. Azken asteotan, distira errekuperatzen hasi da eta, nahi izanez gero, aukera dugu jarraipena egiteko. Oso erraz aurki dezakegu zeruan.

Gaueko lehen orduetan hegoaldera begiratzea besterik ez dugu. Hor egongo da Orion konstelazioa, eta erraz ikusten dira konstelazio horren gerrikoa osatzen duten eta erdian dauden hiru izarrek. Betelgeuse gorago ezkerrean dagoen izar gorrixka da, Orion erraldoiaren ezkerreko sorbalda.

Begiratu ahal duzuean, eta joan bere eboluzioa jarraitzen inguruko izarrek erreferentzia bezala erabilia. Berpizten joango da Betelgeuse, baina, zoritxarrez, ez supernoba bihurtu arte. ■■■

Taberna Berri jatetxean urteetako esperientzia



JOSE MARI ETXEBARRIETA

SUKALDEBURUA

IRUDIAK: J.O. ETA A.T.

Aretxabaletako erdigunean kokatuta, Taberna Berri jatetxea familia negozio bat da eta 1959a ezkerro daukagu martxan, esperientzia handiarekin bazkari eta afari itzelak ematen.

Aukera zabala

Eskaintzari dagokionez, askotariko jakiak ditugu gurean. Eguneko menuak izaten ditugu 11 euroren truke; asteburuetan

plater konbinatuak eta ogitartekoak ere ematen ditugu; taldeendako zortzi menu ere badauzkagu aukeran, gustu eta poltsiko guztietara moldatzen direnak.

Etxeko berezitasunak

Hain zuzen, 22 eta 44 euro arteko prezioan kokatzen dira. Horretaz gain, barran pintxo ugari izaten ditugu aukeran; izan ere, 30 pintxotik gora daukagu. Talde handientzat baba-janak antolatzen ditugu, aurretik deituta.

Arrainetan, geurean arrakasta izugarria izaten du bakailao konfitatuak piperradarekin eta pil-pil saltsarekin. Legatz konfitatua ere asko eskatzen dute bezeroek. Okeletan, berriz, buztana asko ateratzen dugu eta etxean egindako tripakiak eta Porto-saltsarekin ateratzen dugun oreinak ere arrakasta handia izaten dute.

Datorren orrian dagoen errezeta erraza baina oso estimatua da gure bezeroen artean; gainera, etxean zailtasunik gabe egitekoa. ■■■

Taberna Berri jatetxea

• Helbidea:

Durana kalea 26, Aretxabaleta.

• Telefonoa: 943 79 20 67.

• Posta elektronikoa:

edurneismendi@gmail.com.



TABERNA BERRI JATETXEARI ESKER
IRABAZI BI LAGUNENDAKO OTORDUA. HARTU PARTE!



943 25 05 05



kluba@goiena.eus



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



Tomate karamelizatua eta antxoa ogi txigor gainean

Osagaiak (1 lagunendako)

- Ogia
- Tomatea
- Antxoa
- Tipula
- Olio
- Limoia
- Azenarioa
- Ozpina
- Gatza

Prestaketa

- 1. Ogia ebaki eta txigortu, nahi den erara.
- 2. Tomatea dadotxotan ebaki eta azukre apur batekin karamelizatu.
- 3. Antxoa marinatu; ozpinetan utzi ordubetez, ostean oliotan utzi eta 24 orduz izoztu, anisakien arriskua ezabatzeko.
- 4. Tipula eta azenarioa dadotxotan ebaki eta olio, limoia eta gatza gehitu.
- 5. Tosta muntatu.

Zailtasuna: • • • • •

Aurreko zozketako irabazlea: Agurtze Intza Araiztegi (Oñati)

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

goienakluba[“]
Euskara irabazle, denok irabazle!

Eusteko baino gehiagorako

GERRIKOAK

MAIALEN SANTOS

INSTAGRAM ETA PINTEREST

Gerrikoen helburu nagusia, hasiera batean, gerriari eustea litzateke. Hala ere, denboran aurrera egin ahala, beste erabilera batzuk ere eman zaizkie horiei. Bergarako Joka arropa dendako arduradun Ainhoa Garitanoren iritzi, "erabilera anitz" izan ditzake gerrikoak. Eusteko ez ezik, gorputzeko atalen bat nabarmentzeko ere balio dezakete. Hala ere, Garitanok

dioenez, praktikak "nahiko goian" eramaten diren garai honetan gerrikoek funtzio jakin bat betetzen dute: "Praken tiroa gorako joera hartzen ari da, geroz eta gorago eramaten ditugu. Gerriko bat eramanez gero silueta gehiago markatzen da eta horrek gorputza estilizatu dezake". Hala ere, dio kontrako efektua ere eragin dezakeela: "Esaterako, gerri zabala duenak bertan gerriko bat jartzen badu, are eta gerri zabalagoa egingo zaio". Gaineratu duenez, "badago

efektu hori lortu gura izaten duenik; baina gure kulturaren nahiago izaten dugu atal hori disimulatu". Disimulatu nahi duen horri "gerriko lasaia" erabiltzeko gomendioa emango lioke Garitanok, gakoa goiko eta beheko "oreka mantentzean" dagoela iritzita.

Osagarri moduan ere bai

Funtzio estetikoak ere betetzen dute gerrikoek; *outfit*-aren parte dira. Jantzita daramaguna "erakargarriago" egiteko erabiltzen dira sarri.



Horako joera hartu duten praktika bakeroak, gerriko soil beltz batez eutsita daudela.

Lehen, zapatekin edota poltsarekin konbinatzeko joera zegoen, eta gaur egun ez dago joera zehatzik, dendariaren esanetan. Koloreari dagokionez, *outfit* osoa "bi koloretan" joatea gustuko du: "Hori baita soilena eta politena". Hala ere, nahi beste kolore sartu daitezke. "Gerriko beltzak edota marroixkak eramatea da ohikoena. Apurtzailea litzateke, esaterako, jantzi ilun bati kolore argiko gerrikoa gehitzea, edo alderantziz", adierazi du. Estanpatuek ere "joko handia"

eman dezakete, bestalde. Formari dagokionez, trentza formakoak "tendentzia" dira orain; asko izaten dira soinekoetan, adibidez.

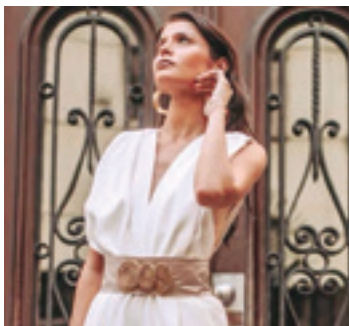
Gerriko batek izan beharko lituzkeen ezaugarriez galdetuta, dio "normalean" bigarren edo hirugarren zuloan eraman behar direla esaten dela betidanik; hala ezean, agian gerriko hori ez dela egokia.

"Gauzak bere tokian" eramateko Gizonezkoek ohitura "zehatzak" izaten dituzte gerrikoak

eramateari dagokionez. Ainhoa Garitanok azaldu duenez, sarriena da horiek "gauza bakoitza bere tokian eramateko" erabiltzea. Batzuek ipurdia ez dute "hain markatua" izaten, eta, beraz, gerrikoaren bitartez lortzen dena da gerrira zertxobait estutu eta ipurdia "gehiago nabarmentzea". *Smoking*-a daramatenean, gerrikoak "garrantzi berezia" izaten du alkandora eta praken artean, eta "ukitu berezia" ematen dio *outfit*-ari, bere ustez. ■



Erlojuarekin konbinatuta.



Osagarri modura, belarritakoekin bat.



Trentza gerrikoa, forma emateko.



Soinekoarekiko apurtzailea.



Osagarri modura erabilita.



Smoking-aren parte.

Merke-merke, garbi-garbi

AUTOA GARBITZEKO TRIKIMAILUAK

XABI GOROSTIDI

ARGAZKIAK: X.G. ETA NOTEABLEY

Autoak garbitzeko produktu espezializatu ugari daude merkatuan. Zerrenda luze horretako produktuak, ordea, garestiak dira, eta erabiltzaile batzuek baztertu egiten dituzte horregatik. Baina poltsikoa diruz beteta ez edukitzeak ez dauka zertan oztopo izan autoa garbi ez edukitzeko. Hala, artikulu honetan, autoa garbi edukitzeko trikimailu merke batzuk aurkituko dituzue,

etxean ditugun eguneroko produktuekin egin daitezkeenak.

Haizetakoak garbitzekoa

Autoaren kristalak garbitzeko bost litroko pote batek 5 eta 10 euro arteko prezioa izan dezake. Erosteari uko egiten diotenen artean ohikoa izaten da ura soilik erabiltzea, xaboirik bota gabe. Baina hainbat aukera daude etxeko produktuak erabiliz haizetakoak garbitzeko produktu eraginkor eta merkea

lortzeko. Etxeko kristalak garbitzeko likidoa eta ura nahastea da bat. Ura bi heren eta kristalak garbitzekoa heren bat. Platerak garbitzeko xaboaia eta ura nahastea da beste bat. Kasu honetan, xaboaia kontzentratuago dagoenez, kopuru txikia botatzea komeni da. Garbitzeaz gain, likidoa ez izoztea nahi baduzu, badaude bi formula: bata, ura eta ozpina nahastea –ura %50 eta ozpina %50–; bigarrena, amoniakoa eta ura –%25 eta %75, hurrenez hurren–. ■■■

Beste trikimailu merke batzuk



Kristala, pastaz beteta.

Hortzetako pasta, argiak garbitzeko

Txantxarrak saihesteko eta aho-zapore ona edukitzeko balio du produktu horrek, baina baita autoko argien kristalak garbi-garbi uzteko ere. Hain zuzen, pasta apur bat bota, eta eskuarekin kristal osoan hedatu, zuriz estali arte. Ostean, urarekin garbitu eta ondo lehortu.



Betuna eman aurretik, eta ostean.

Betuna, kolpe-leungailuarentzako

Denboraren poderioz autoetako kolpe-leungailuak higatuz doaz, eta jatorrian zuten kolore beltzak gris tonua hartzen du, gutxika. Baina zapatak distiratsu mantentzeko aplikatzen dugun betuna konponbide bikaina da kasu hauetan. Nahi beste aplikatu, berriz beltz izan arte, eta kito.



Esmaltea eta pitzadura.

Azazkaletako esmaltea, kristalen kolpeetarako

Autoek hainbat kristal izaten dituzte: aurrealdekoa, alboetakoak, atzealdekoa, eta batzuek baita sabaikoa ere. Horetan pitzadura txiki-txiki bat baduzu, azazkaletarako esmaltea aplikatuz emaitza txukunak lortzen dira. Pitzadura handietan ez da nahikoa izaten.



Pertsona bat haizetakoa garbitzeko likidoa botatzen.

Aiert Alberdi Elorza

JONE OLABARRIA

IRUDIAK: AIERT ALBERDI ETA
IMANOL SORIANO

Aiert Alberdi oñatiarrak 15 urte ditu eta betidanik izan du antzerkiarekiko eta musikarekiko zaletasuna. Txikitatik datorkion zaletasunak dira, nahiz eta aitortu duen azkenaldian seriotasun handiagoz hartu duela gaia.

Noiz eta nola hasi zinen? Zer diziplina etorri zen lehenago?

Betidanik gustatu izan zait bai abestea, baita antzeztea ere. Esango nuke haurra nintzela jada horretan aritzen nintzela. Gainera, etxean betidanik sostengatu eta lagundu izan naute bide honetan, baita inguruko guztiek ere.

Zure kabuz ikasi duzu edo formakuntzarik jaso duzu?

Bai, jaso dut formakuntza. Gitarra jotzen hasi nintzen eta kantuko klaseetara ere joaten nintzen; orain, pianoa ikasten ere banabil.

Asko entseatzeko duzu?

Egia esan, ez dut denbora askorik izaten entseatzeko. Mila gauzatan nabil beti, eta asteen zehar eskola eta ikasketak direla-eta ez dut denbora askorik. Asteburuetan, denbora dezente eskaintzen diot.

Zer motatako doinuak jo ohi dituzu?

Bakarka aritzen banaiz, Pop doinuak ditut gustuko eta horiek landu ohi ditut. Talde batean ere aritzen naiz eta bertan erromeria doinuekin egiten dugu lan.

Taula gainean aritzen zara... Nola hasi zinen eta zelan sentitzen zara bertan?

12 bat urte nituela igo nintzen lehenengoz taula gainera, Santa Anan. Orduetik hona, kontzertu eta emanaldi ugari hartu izan dit. Agertokira igo aurretik, urduritasun puntu bat sentitu ohi dut, baina taula gainera igo eta barnean dudak guztia askatzen dut, dena ematen dut eta neu naizela sentitzen dut. Oso sentsazio berezia da niretzat.

Baduzu abeslari kuttunik?

Zaila da bat aukeratzea, abeslari asko gustatzen zaizkit; Vanessa Martin, esaterako, asko entzuten dut, baita Izaro ere.

Abestu soilik ez, antzerkigintzan ere bazabiltza.

Bai; musikarekin batera txikitatik datorkidan afizioa da. Herriko taldean aritzen naiz, eta hainbat proiektu lantzen





ditugu elkarlanean. Asko gustatzen zait antzeztea eta pertsonaiak interpretatzea. **Nora bideratu nahiko zenuke zure etorkizun profesionala?**

Badakit zaila dela, baina musikarekin eta interpretazioarekin lotutako zerbait egin nahiko nuke. Etxean eta lagunek beti animatu izan naute nire ametsa jarraitzera, eta uste dut hori ezinbestekoa dela. Zorte handia izan dut horretan. **Garrantzitsuak dira sare sozialak; zure kasuan, lana ezagutzera emateko edo erakusleiho modura?**

Gaur egun, dena dago sare sozialetan eta neu ere bertan mugitzen naiz. Uste dut garrantzitsuak direla ezagutzera emateko. Nire kasuan, abeslari moduan egiten ditudan gauzak partekatzen ditut bertan, normalean. ■■■

Eskertze oparia egileari

'SAGRARIO LOPEZ LOSADA IN MEMORIAM POESIA BILDUMA'

AITZIBER ARANBURUZABALA JULDAIN

ARGAZKIAK: MAIALEN SANTOS, OMAR
GRANA FERNANDEZ ETA ARANTZA ITURBE

Arrasateko Bionako tabernari eta mugimendu feministako kide moduan zen gehienentzat ezagun Sagrario Lopez Losada *Sagra*; horrez gainera, poeta eta margolaria ere bazela erakutsi du senitartekoek eta lagunek argitaratu berri duten *Sagrario Lopez Losada In Memoriam poesia bilduma* liburuak.

"Uste baino poesia gehiago"

Lopez poesia idazten noiz hasi zen galdetuta, haren ahizpa Amparok amaren hileta ekarri zuen gogora Goiena telebistako *Hemen Debagoiena* saioan: "Ez dakit esaten betidanik idazten zuen; orain dela hamabost urte, gure amaren hiletan poesia ikaragarria irakurri zuen haren bizitza oso ondo kontatuz, eta harrituta geratu nintzen! Akaso, aurretik idatziko zuen, baina guk orduan jakin genuen".

Gaixotu zenean, lagunek txandak egiten zituzten hura zaintzeko, eta bildumaren ideiarekin bueltaka orduan hasi zirela dio Karmele Iparragirrek: "Gauza askori buruz egiten genuen berba, eta *Sagra*-k honi eta besteari idatzitakoei buruz ari ginela, 'zu, zergatik ez diogu jendeari galdetzen ea poesiak uzten dizkigun' esan genuen; hemendik eta handik pila bat agertu ziren. Hasiera baten, liburu bat egin baino gehiago,

koaderno antzerako bat egiteko asmoa genuen; izan ere, inork ez zekien zenbat zituen idatzita. Dagoeneko beste liburu bat egiteko beste ditugu, baina batzen jarraituko dugu; hortaz, hark idatzitakoren bat dutenei eskertuko genieke *Sagrarenlagunak@gmail.com* helbidera bidaltzea".

Martxoaren 3an, urtebete bete zen Lopez hil zela, eta ordurako prestatu gura zuten bilduma: "Kuadrilla bitxia batu gara, gustura egin dugu lana elkarren artean. Taldekide baten seme-alabek ere izugarri lagundu digute, liburuari forma eta itxura ematen, eta, horrez gainera, konplize gehiago ere izan ditugu", dio Iparragirrek, eta zera gaineratu du ahizpak: "Azaroan hasi ginen astero elkartzen, eta hasteko, poesia guztiak irakurri genituen; batek irakurri egiten zuen eta besteok entzun, eta ondoren, gaiaren arabera banatzen genituen".

"Kanpotik eta barrutik, 'Sagra'

Gaztelera oso finean idatzita eta lasaitasuna transmititzen dutela diote poesien ezaugarriei dagokienez: "Denetik daude:

'SAGRA'-REN POESIAK ETA MARGOTUTAKO AKUARELAK BILDU DITUZTE HAREN LAGUNEK LIBURUAN

zoriontzeko edo zerbaitengatik eskerrak emateko; politikoak; feministak; maitasunezkoak; intimistak... Kezkatzen zituen gaiak buruzkoak dira, baina, era berean, barruko sentipenak adierazten dituztenak. Bost ataletan sailkatu ditugu".

Irudiak ere, Lopezenak

Hanka apurto zuenean, etxean denbora luzea egin behar izan zuen eta lagun batek margotzen hastea proposatu ziola diote: "Materiala erosi eta hala hasi zen akuarelak margotzen. Kolore bizikoak dira, politak, oso. Sorpresa hartu dugu zenbat zituen ikusita, eta horiek ere liburuan sartu ditugu".

Aurkezpena, urteurrenean

Ekitaldi hunkigarria izan zen martxoaren 3an Kulturaten egin zuten liburuaren aurkezpena; zuzeneko musikak lagunduta bildumako poesiak irakurri zituzten lagunaren artean, eta abestu ere egin zuten, argazki historikoak erakutsi zituzten; borobiltzeko, guztiak elkarrekin haren omenez topa egin zuten.

Liburu eskuratzeko aukera izan zen aurkezpenean: "Harrera ona izan du". Ia ale guztiak agortu direla diote bultzatzaileek: "Irati tabernara eta hainbat dendatara eraman genituen ale batzuk, baina gutxi batzuk geratzen dira. Ez gara elkartu gehiago aterako ditugun erabakitzeko, baina baliteke ale gehiago argitaratzea". ■■■



Karmele Iparragirre –laguna– eta Amparo –Sagra-ren ahizpa–, Goienako egoitzan.



Lagunek liburuko poesiak irakurri zituzten aurkezpenean.



Liburuan dagoen margolanetako bat.

Eraginkortasun falta



MIKEL ZUMALDE

2020ko urtarrilaren 25a. 16:00ak. Bartzelonako RCDE Stadiumen Espanyol eta Athletic partida jokatzeko ari dira eta Gaizka Garitanok Iñaki Williams zelaitik kendu eta beste jokalaribat sartu du bere ordean. Arau berriarekin, jokalaria aulkietatik oso urrun badago, zelaiaren beste aldetik irten behar da, eta hala ez da denbora askorik galtzen. Aulkira bidean, etxeko zaleen partetik irain arrazistak entzun ditu eta atsekabe handiz burua makurtu eta isiltzeko eskatu die. Ez du ezertarako balio. Mina eginda dago.

Jende askok pentsa dezake komunikabideak erreminta interesgarria direla, batetik, futbolekin oso hurbil dauden aktoreak direlako, eta, bestetik, iritzi publikoa bideratzeko gaitasuna dutelako. Ezbairik gabe, hedabideek rol garrantzitsua jokatu dute futboleko arrazismoa bukatzeko. Baina, oraindik, komunikazio enpresetatik ematen den erantzuna eraginkorra ez dela argudiatzen du batek baino gehiagok. Nola aurre egin arazo honi?

Gai hauek komunikabideetan seriotasun handiagorekin tratatzen direla inork ez du eztabaidatzen. Ez da onargarria egoera arrazista, xenofobo, matxista edo homofoboak egotea, eta futbola ekintza



EPIMG / PMK

sozial bat den heinean, gertatzen dira. Horregatik, arrazismoaren afera errotik desagertu beharko litzatekeenez, kazetarien eta hedabideen lana ezinbestekoa da. Lehen "anekdota" ziren horiek, egun, kirol espazioetatik harago eremua hartzen dute hedabideetan. Eta hala behar du, jendarte hobe eta osasuntsuagoa eraikitzeko asmoa egoten bada.

Egun, Wilfredek Bernabeun pairatu zituen irainak pairatzea

**KAZETARIEN ETA
KOMUNIKABIDEEN
LANA EZINBESTEKOA
DA ARRAZISMOA
ERROTIK EZABATZEKO**

pentsetazina da. Oihartzuna guztiz diferentea litzateke bai mediatikoki bai sozialki ere. Lehenik, sare sozialetan zabalduko litzatekeelako, eta, bestetik, jendartearen baitako hainbat eragile eta instituzioki esku-hartze zuzena izango luketelako. Ziur nago egun horrelako zerbait gertatuz gero, kasik krisi politikoa litzatekeela. Era berean, egun gertatzen diren hainbat eraso hain agerikoak ez direnez, oraindik ere ez zaie erantzun egokirik ematen. Eta horregatik, talde batek zelaia utzi bitartean, ez da egiturazko aldaketarik izango.

Klubek modu askoz ere indartsuagoan erreakzionatu behar dute. Denboraldi hasieratik adostutako erantzun protokolo bat adostu beharko lukete eta kontzientzia eta komunikazio kanpaina indartsu eta ausartagoak egin. Bestetik, erasoak edo abusua gertatuz gero, partidak eten eta zelaia utzi beharko lukete.

Adierazpen instituzionala egiteaz gain, euren figura esanguratsuenak mobilizatu behar dituzte mezu ozena helarazteko –presidentea, kirol zuzendaria, entrenatzailea, eta abar–, jendartearen beste sektore batzuekin batera, arrazakeriaren aurkako mezu ozena zabaltzeko kanpaina eta mekanismo komunikatiboak ahalbidetuz. ■

Goiena Klubeko martxoko sariak!



Chromecast

Parte hartzeko sariaren izena:
Chromecast

PARTE HARTZEKO:

Posta elektronikoz: kluba@goiena.eus

Whatsapp: KLUBA "sariaren izena"

[bazkidearen zenbakia] 688 69 00 07 zenbakira.

Parte-hartzaileen artean egingo da zozketa.

Indarrez dagoen (DPI 151900) legearen arabera, jakinarazten dizugu zure datu pertsonalak Goiena Komunikazio Zerbitzua sariak automatikoki baten sartuko direla. Datu bilaketa honen helburua bakarra da indarrez dagoen sustapen gestioa. Eskubidea izango du zure datuak sartetik, haiek zuzentzeko edo ezartzeko, helbide honetan idatzita: kluba@goiena.eus



Sarrerak

Arrikutz kobak bisitatzeko.

Parte hartzeko sariaren izena: Arrikutz

ARRIKUTZ
ESTALDIA S.L.



Otarrea

Bidezko merkataritzako produktuak.

Parte hartzeko sariaren izena: Otarrea

www.harremandenda.org
Bidezko Merkataritzako produktuak

Irabazi bi lagunendako sarrerak

Bergarako Udalarari esker

"Safari" haur antzerkiakiko sarrerak ditugu

Bergara | Seminarizoa | Martxoak 21 | 18:00etan

PARTE HARTZEKO:

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

Indarrez dagoen (DPI 151900) legearen arabera, jakinarazten dizugu zure datu pertsonalak Goiena Komunikazio Zerbitzua sariak automatikoki baten sartuko direla. Datu bilaketa honen helburua bakarra da indarrez dagoen sustapen gestioa. Eskubidea izango du zure datuak sartetik, haiek zuzentzeko edo ezartzeko, helbide honetan idatzita: kluba@goiena.eus



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



2020ko bazkidetza: 56€
Deitu: 943 25 05 05
kluba@goiena.eus

goienakluba

Botere ikur garrantzitsuena

ANTZUOLAKO ALARDEAREN BANDERA

**MIREIA BIKUÑA MADRID ETA
'IRINMODO' BLOGA**

ARGAZKIAK: 'IRINMODO' BLOGA

"Herri baten botere ikur garrantzitsuenetarikoa da banderarena. Bandera agintaritza zibilak herriaren aurrean erakusten duen boterearen eta garaipenaren ikurretako bat baldin bada ere, alarde batean arma, musika edota herritarrek osatzen duten milizia barne, herri horren jatorriaren mezularia ere bada. Banderek eta armarriek dituzten irudietan laburbiltzen da herri baten izaeraren jatorria". Hori irakur daiteke *Irinmodo* blogaren sarreran.

Alardeak egun ezagutzen diren moduan egiten hasi zirenean, bandera ez zuten alardean erabiltzen. Udaletxeko balkoian eskegitzen zuten. XX. mendearen hasierako desfileetan hasi ziren alardearen bandera erabiltzen.

Trazadura

Antzuolako alardeko bandera zaharrenaren lehen erreferentziak 1745eko herriko arma agiria dokumentuetan agertzen dira: ilargi afrikarra, orlak, urrezko kaliza, pinu berdeak... Hori horrela, dokumentu horrek erakusten du testu horretan azaltzen diren ikurrak erabili zituztela herriko eta alardeko banderen trazadura egiteko. "1862an Gorosabelek idatzitako

Diccionario Geográfico Histórico de Guipúzcoa liburuan esaten du Antzuolako udaletxean gordetzen direla mairuei Valdejunqueran hartutako jatorrizko bi bandera. Era berean, Santxo Abarkaren eta udaletxean gordetzen den dokumentuaz hitz egiten du. Beraz, mairuen tradizio hau garai hartatik ere ezaguna zen", dio Ramirez de Okarizek bere blogean.

Zetazkoak eta hauskorak

Alardeko banderak zetazkoak dira. Beraz, hauskorak dira eta, denboraren poderioz, apurtu egiten dira. Hori horrela, 1893an, bandera berria egin zen. Segurako benefizentzia-etxeko ama nagusiaren bitartez Damasco tela erosi zen, 190 pezeta eta hamabost txakurtxiki ordainduta. Trenez eroan zuten Antzuolara, 1,60 pezetako kostuarekin.

Antzuolako udaletxean dagoen bandera zaharrenaren atzealdean dagoen testuak dio jatorrizko banderaren kopia bat dela. Era berean, 1980ko hamarkadan egindakoak testu hau dauka: *Hau 1863an*

**ANTZUOLAKO
ALARDEAREN
BANDERARIK
BERRIENA 1997AN
EGIN ZUTEN, AZKOITIAN**

jatorrizko banderari egindako kopiaren kopia da. Horrek erakusten du 1863koaren aurretik bazegoela beste banderaren bat Antzuolan.

Bi alde ezberdin

Alardearen eta dagoeneko Antzuolako bandera denak bi alde ezberdin ditu. Alde batean, kaliza, ostia eta bi pinu ditu, eta bi ilargi erdialde banatan. Beste aldean, Mariaren izena koroatuta eta hiru ilargi erdi.

Bandera karratua da, eta okre kolorekoa. Bi aldeek egitura berbera dute, eta hainbat elementu errepikatu egiten dira. "Banderaren motibo nagusia San Andresen gurutzea da. Alboetako laurdenak eta behekoa banderaren bi aldeetan berdin-berdinak dira. Goiko laurdenean, alde bataren eta bestearen arteko ezberdintasun txiki batzuk daude", dio *Irinmodo* blogak.

Banderaren alde nagusiaren goiko triangeluan Mariaren izenaren ikurra dago, gorriz, koroarekin. Alboetan loreontzia. Horiak guztiak inguratzen, berde koloreko erdi-puntuko arkuak. Bizkarraldeko goiko triangeluan, kaliz gorria eta ostia zuria daude. Kalizaren alboetan bi zuhaitz, sustrai eta guzti, aurreko aldekoak baino handiagoak.

1997an Azkoitian egindako azken kopia alkatearen bulegoan gordetzen dute. ■



Antzuolan dauden alardeko bi banderak: goikoa 1980ko hamarkadakoa eta behekoa 1997koa.



Bandera, alardearen buruan.



Bandera eta ikurrina, udaletxeko balkoian.

TESTUA: ITZIAR LARRAÑAGA



Galaxy Z Flip

Smartphonea. Samsung. 1.500 euro.

Infinity Flex pantaila da mugikor honen ezaugarri nabarmenena. 6,7 hazbete ditu Dynamic AMOLED panelak, eta pantaila guztiz irekita irudi ultra-panoramikoa erakusten du –21:9 formatuan–. Esku bakarra erabiliz erraz tolestu eta ireki daiteke. Argazki kamerei dagokienez, atzeko aldean 12 mpx-ko lente bikoitza dakar; *selfie* kamerak, aldiz, 10.

Philips 50PUS8804

Telebista. Philips. 999 euro.

50 hazbeteko pantaila fina dauka Philipsen telebista honek. Euskarriak kontuan izanda 15,7 kilo pisatzen du. *Philips P5 Perfect Picture* teknologiari esker, irudietan sakontasun handiagoa eta kolore biziagoak lortzen ditu. Bestalde, *Vibrante imagen HDR*-ri esker, zurien eta beltzen arteko kontrastea nabarmen hobetzen da.

FTW4021

Erloju adimenduna. Fossil. 149 euro.

Googleren *Wear OS* sistema eragilea dauka *smartwatch* honek. Koloretako pantaila dauka eta, besteak beste, frekuentzia kardiakoaren neurketa eta NFC bidezko mugikor ordainketak –*Google Play* bidez– egiteko aukera eskaintzen du. Igeriketa da neurtzen dituen kiroletako bat, eta, noski, uretan murgildu daiteke.



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^{''}
KOMUNIKAZIOTALDEA

Landare-ontzi bertikala

EGILEA: TXATXILIPURDI ELKARTEA
ARGAZKIAK: TXATXILIPURDI ELKARTEA

Naturara gerturatzeko eta naturako elementuekin jolasteko eskulanak maite ditugu Txatxilipurdiko txoko honetan. Aste honetan, landaketak egiteko eta paretan zintzilikatzeke landare-ontzi bertikala egitea proposatu nahi dizuegu. Guk plastikozko botila hutsak berrerrabili ditugu.

Materiala

- Hutsik dauden plastikozko botilak.
- Soka.
- Lurra.
- Haziak.
- Guraizeak.
- Errotuladorea.

Nola egin

1. Botilak lortu eta zuloa egin

Taberna batean eskatuta lortu ditugu guk botila erabiliak. Lurra sartzeko zuloa egin behar zaie. Errotuladorearekin marka egin eta moztu. Ez ahaztu soka pasatzeko zuloak ere egin behar direla.

2. Soka pasa Guk hiru botila lotuko ditugu. Egitura ondo finkatzeko, botila bakoitzaren azpian korapiloak egin dizkiogu sokari.

3. Lurra eta haziak Botilak lurarekin bete ditugu eta ondoren haziak erein ditugu. Guk lore haziak sartu ditugu.

4. Zintzilikatu lore-ontziak Aukeratu paret bat eta lotu ondo soka. Ura bota diogu lurriari. Ea loreak hazten ikusten ditugun!





Miren eta Suhar Ulezia Vitoria

Aretxabaleta. Mirenek 2,860 eta Suharrek 3,060 kilo. Martxoaren 5a. Ama: Nerea. Argazkian, Miren osaba Julenekin eta Suhar, aitaita Alexekin.



Julen Garcia Isasmendi

Eskoriatza. 4,070 kilo. Martxoaren 3a. Gurasoak: Leire eta David. Argazkian, Julen kuman, lotan, goxo goxo.

Oharra

Koronabirusa dela-eta Debagoieneko Ospitaleak erabaki du galaraztea hedabideetatik ospitalera joatea ume jaioberriei argazkiak ateratzera, prebentzio neurri gisa.

Ondorioz, neurri horrek indarrean jarraitzen duen bitartean, Goiena ezingo da ospitalera joan argazkiak ateratzera.

Dena den, Goienak segitu nahiko luke eskualdeko ume jaioberrien argazkiak ateratzen PUNTUA aldizkarian.

Hori horrela, nahi baduzu PUNTUA aldizkarian agertu, zera eskatu nahi dizugu:

- Umearen argazki horizontala ateraztea –umea bakarrik edo norbaitekin–.
- Honako informazio hau jasotzea:
 - Jaioberriaren izen-abizenak.
 - Gurasoen izenak.
 - Umea noiz jaio den.
 - Zenbat pisatu duen.
 - Nongoa den.
 - Argazkian norbaitekin ageri bada, norekin ageri den.

Bidali Goienara hori guztia –argazkia eta informazioa–, bide hautako batetik:

✉ Posta elektronikoa: berriak@goiena.eus

📞 WhatsApp edo Telegram: 688 69 00 07



Malen Gimber Garcia

Bergara. 3,750 kilo. Otsailaren 21a. Gurasoak: Arnatz eta Amaia. Argazkian, anaia Markelekin.



guraso.eus

Gurasoen premiak asetzeko gunea

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



Kantari

7. ALDIA
DEBAGOIENA



Bergara, Antzuola eta Elgetako

partaideok, eman azken
errepasoa abestiari eta
koreografiari!

IKUSKIZUNA

Martxoaren 14an eta 15ean,
Zabalotegin.

**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