

puntuatua

JULEN ELORZA ARRASATEARRA

MUNDUARI BIRA,
MENDI LASTERKETAK
GRABATZEN





PUNTUA 231

2020-03-27 EGUBAKOITZA

Azaleke argazkia:

Julen Elorza

Aurkibidea

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 4 | Bat-batean Aitor Borobia | 42 | Gure altxorrak Oñati: Bidaurretako fraideen etxea |
| 6 | Irudiz Belarko bizimodua | 45 | Teknomania |
| 8 | Mundutik Txina: <i>Teknobirusa</i> | 46 | Handitzen, handitzen
Eskulana: <i>Etxean egindako malabarrek</i> |
| 10 | Erreportajea
Munduari bira, lasterkarien atzetik | 47 | Jaioberriak |
| 20 | Elkarrizketa Xabier Aierdi, soziologoa | | IRITZIA |
| 24 | Osasuna Argizarizko tapoiak | 3 | Nire txanda
Maddi Iñarra <i>Koronabirusa</i> |
| 26 | Kirola Etxean egiteko ariketak | 16 | Hainbat aburu Rosa Mondragon <i>Birusaz gain, bada gehiago</i> |
| 28 | Adituen esanetan
Bidaia erreserben deuseztatzea | 16 | Eztabaida
Etiket lan egitea: zer ondorio ditu? |
| 30 | Otorduan Goiko Benta: ohiko jakiak, gaurkotuta | 17 | Xixili
Helena Azkarragaurizar |
| 32 | Moda
Ile mozketa, bolumena eta naturaltasuna | 17 | Errematea
Estepan Plazaola <i>Fritxitatxo hori</i> |
| 34 | Motorra Eskuterrekin bidaiak | 18 | Talaiatik
Joseba Iñaki Etchezarreta <i>LOMLOE, hezkuntza-lege proiektua</i> |
| 36 | Gure artistak Beñat Bixente bergararra | 44 | Komunikazioa
Unai Artetxe <i>Maskarak</i> |
| 38 | Kultura Kaitin Allende bakarriketalaria | | |
| 40 | Liburu artean
<i>El verano que mi madre tuvo los ojos verdes</i> | | |

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 Mundiano

Administrazioa
Agurtzane Gaintzarain,
Ane Berezibar, Iratxe Bengoa
EGOITZA NAGUSIA
Arrasate 20500
Otalora Lizentziaduna 31
132 posta-kutxa
Tel.: 943 25 05 05
berriak@goiena.eus

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

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

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

Inprimategia:
Gertu Komunikaziobide SL

PUNTUAK ez du bere gain hartzen aldizkari honetako orrialdeetan kolaboratzaileek adierazitako iritzien erantzukizunik.



GOIENA KOMUNIKAZIO TALDEA



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

KULTURA ETA HIZKUNTZA
POLITIKA SAILA

Kultura eta Hizkuntza Politika Sailak
(Hizkuntza Politikarako Sailburuordetzak) diruz lagundua



Gipuzkoako Foru Aldundia

Koronabirusa



MADDI IÑARRA

Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Ke
lainoak balio du arerioa despistatzeko; Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa.

Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa; benetan zer gertatzen ari den edo arriskua nondik
datorren ez ikusteko; Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.

Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa.
Koronabirusa. Koronabirusa. Koronabirusa; atentzioa komeni ez
den lekutik desbideratu eta komeni den lekura bideratzeko. ■■■

**KORONABIRUSA,
KORONABIRUSA,
KORONABIRUSA,
KORONABIRUSA,
KORONABIRUSA...**

Aitor Borobia

TXOMIN MADINA

ARGAZKIA ENRIQUE REY ETA AINHOA URI

Aktore bergararra bolada onean dago: *Ihesaldia* telesaileko lanagatik Euskal Aktoreen Batasunaren sarietarako izendapena jaso du, eta *Ama Kuraia* obraren parte ere bada.

Zertan harrapatu zintuen Euskal Aktoreen Batasunaren sarietarako izendapenak? Domeka goizez abisatu zidaten Whatsapp bidez. Hainbat urte banatu gabe egon ostean, orain hasi dira berriz ere Besarkada sariak ematen, eta ez nuen espero, lankideek ematen dituztelako. Ni gustura geratu nintzen *Ihesaldia*-n egindako lanagatik, baina lantalde guztia zegoen ondo.

Saria lortu edo ez, zer espero duzu izendapenetik? Ramon Ibarra, Iñigo Aranbarri eta Lander Otaolarekin batera nago izendatuta, eta hori bera saria da. Lan gehiago emango didan? Egia esan, nahiko lanpetuta nabil. *Ama Kuraia* obrarekin nabil orain; momentuz, lan gehiagorik ez dut behar... Behar izatekotan, oporrak!

***Ama Kuraia* Bertolt Bretch-en obra bat da. Hitz potoloak!** Bai; testua izugarria da. Bretchen obra guztiak testuan oinarritzen dira. Planteamendu nahiko garaikidea egin dugu Maria Goirizelaia zuzendariarekin eta uste dut polita irtengo dela. Gazteleraz eta euskaraz izango da, Kepa Errastiren itzulpenarekin; sekulako lana egin du horretan, testu indartsua geratu da. Nik lau pertsonaia egingo ditut: pertsonaia asko egoten dira antzerki klasikoan, baina gaur egun ez da errentagarria irteten hainbeste aktore kontratatzea.

Hori guztia gutxi balitz, orain gutxi estreinatu den *El doble más quince* pelikulan ere bazaude. Une gozoa bizi duzula esan daiteke? Oso paper txikia dut pelikulan, ez dakit agertuko naizen ere! Baina bai, aurtengoa, 2020a, momentuz, urte ona ari da izaten niretzat. Ez dakit urtea nola bukatuko dudan, gure lana nahiko prekarioa da eta; baina, oraingoz, oso gustura eta lanpetuta nabil.

Atzera begira jarrita, merezi izan dizu lan finkoa uztea aktore izateko? Bizitzan merezi duena da nahi duzuna egitea; maite duzunetik bizi ahal

izateak sekulako poza ematen du. Lan finkoa utzi nuen ez nengoelako gustura, eta nire bizitza kalitatea hobea da orain, hori da garrantzitsuena: lanean ordu asko egiten ditugu gustura ez egoteko!

Aktore moduan lan baterako proposamen bat jasotzen duzunean, zeri begiratzten diozu lehenengo? Askotan, testuari: ea polita den, ea

gustukoa dudan... Eta beste batzuetan, nork deitzen didan lanerako. *Ama Kuraia*-ren kasuan, esaterako, Maria Goirizelaia zuzendariarekin harreman estua dut eta, gaztea izan arren, proiektio handia du. Normalean, berak deitzen didanean, proiektua ez ezagutu arren, baietz esaten diot. Lantaldearekin eroso egotea inportantea da, lana hobeto egingo duzu eta.

Aktoreen munduak nahikoa lehiakorra dirudi.

Beharrezkoak dira konplizeak ala hobe da nork bere bidea bakarrik egitea? Gure lana nahiko lan prekarioa da, eta, normalean, zure buruaren alde egin behar duzu. Baina antzerkian beti jende eta konpainia berarekin lan egin dut, eta bai, behar ditut konplizeak.

Antzerki eskolak ematen dituzu. Zertarako dira baliagarriak? Barakaldoko nerabe talde batekin nabil, baina uztekotan; irakasleek egiten duten lana sekulakoa iruditzen zait, zaila, eta errespetu handia merezi dit. Antzerki eskolek beldurra kentzeko, ahotsarekin eta gorputzarekin adierazten ikasteko... balio dute; beti pentsatu izan dut antzerkiak enborreko irakasgaia izan beharko lukeela.

Jarraitzen duzu karatearekin harremana izaten?

Bere garaian laga egin nuen, entrenatzerakoan lotailu gurutzatua hautsi nuelako. 40 urte ditut, eta orain jiu jitsu modalitatea egiten dut; baina ez lehiatzeko, zaletasun moduan eta sasoian egoteko baizik.

Bilbotik, gertu ala urrun ikusten duzu Bergara?

Nahiko urrun! Aitak 81 urte ditu, amak 80, eta beti diot sarriago joan behar dudala haiek eta familia eta lagunak ikustera. Eta hori, 40 minutu bakarrik direla! Hilabetero joateko erronka jarria diot neure buruari. ■■■

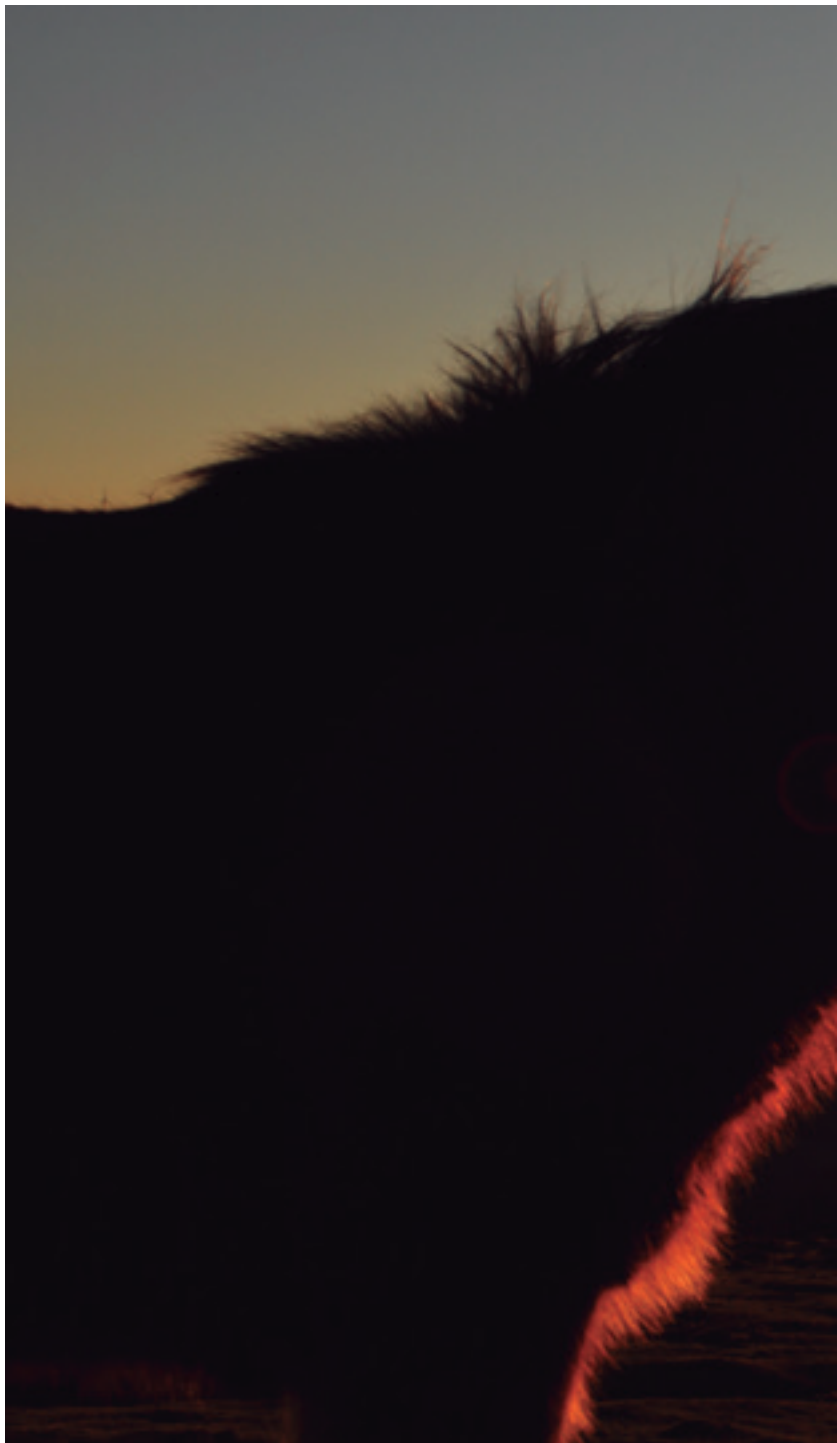


Belarko bizimodua

ARGAZKIA: MAIALEN IRAZABAL

TESTUA: MAIALEN REGUEIRO

Maialen Irazabal oñatiarrak paisaien argazki bilduma egiten jarraitzen du. Oraingoan, Belar gailurra izan da protagonista, ilunabarrean eta zaldi baten lehen planoarekin ateratako argazkian. Belar ez da oso ezaguna, Aloñako tontorretik oso gertu badago ere. Bertan natura eta lasaitasuna usaintzen dira une oro eta bertatik herri osoaren ikuspegiaz goza daiteke. Oñatitik ere oso erraz identifikatu daiteke gailurra, bertan dagoen telebistako errepikagailuaren antenari esker. Antenaz gain, badaude urte osoan tontorra zaintzen duten abereak, behiak edota zaldiak, besteak beste. Gauzak horrela, Belarko zaindari den horietako zaldi batek baimena eman dio Irazabali, tontorretik ilunabarreko argazki bat atera eta bera protagonista izan dadin. ■■■





'Teknobirusa'

TXINA



BENAT BARBERENA

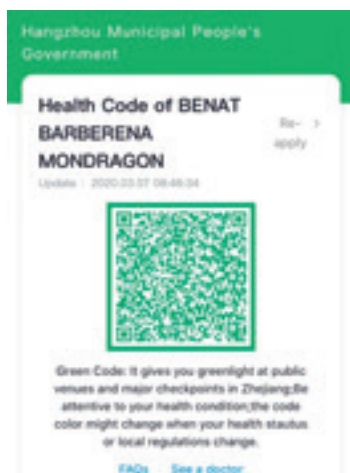
TXINAN BIZI DEN ARRASATEARRA

ARGAZIAK: B.B. ETA STATICFLICKR

Azkenaldi honetan, koronabirusa, Covid-19, *trending topic* bilakatu da. Hasieran Euskal Herriatik urrun ikusi arren, jadanik heldu da gure lurretara.

Asko espekulatu da gaixotasunaren jatorriaren inguruan. Sare sozialetan, nire kasuan WeChatean –Txinako Whatsapp–, kolore guztietako hipotesiak irakurri ahal izan ditut: AEBek sortutako birusa dela, Txinako ekonomiarik kalte egiteko; Wuhanoko laborategi batek sortutakoa dela eta ihes egin duela –Ameriketako Patentatua omen dago birusa–; saguzarreen edota pangolineen duela jatorria; edota badago beste artikulu bat birusa 5G antenekin lotzen duena! Wuhan omen da, 10.000 antenarekin, munduan gehien dituen hiria. Gaur, ezin izan da zehaztu gaitzaren jatorria.

Bestalde, ni beste ikuspuntu batekin natorkizue: Txinako birusari aurre egiteko egin duen teknologiaren erabilera. Aurkezpen gisa, nik lau urte daramatzat Hangzhou hirian bizitzen, eta gaur egun heziketa fisikoko irakasle naiz. Eskolak itxita daudenez, noski, ikasleek ezin dituzte klaseak izan. Hori dela eta, otsailaren 10etik online ematen ditugu lezioak. 09:00etan DingTalk izeneko



Alipay-ren kodea. Barberenarena, berdez.

plataforma batera konektatzen dira eta *streaming* bidez izaten dituzte ingelesa, zientzia, txinera, matematika... klaseak. Nire kasuan, ikasleek beste aplikazio bat dute, *QuanJing JiaoShi* izeneko, non hainbat bideo aukera ditzaketen, erreproduzitu, eta beraien bideoa plataformara igo, nik ondoren zuzenketak egiteko. Edota interesa duten aktibitate fisikoko ariketak bidali ditzakete. Ikasleen egoera oso ezberdina da, kasuan kasuko,

**KORONABIRUSARI
AURRE EGITEKO, TXINA
TEKNOLOGIA
ERABILTZEN ARI DA,
BESTEAK BESTE**

batzuek kanpora joateko aukera dute eta beste batzuk, berriz, "ezin" dira etxebizitzatik atera. Interesgarria da ikasleen sormena ikuskatzea.

Teknologikoki oso aurreratua

Bizi naizen hiria teknologia aldetik Txinako –eta esango nuke, munduko– aurreratuenetakoa da. Birusa agertu aurretik ere, mugikorrek aplikazio pare batekin egiten genuen guztia –*WeChat* eta *Alipay*–: bizikleta edota autoak alokatu; tren, metro, autobus edo hegazkin tiketak erosi; taxiari deitu; janaria eskatu; mota guztietako erosketak ordaindu; etxebizitzako ur eta elektrizitatea ordaindu, eta abar. Beraz, ohituta gaude kreditu txartel ala diru-zorro gabe bizitzera. Txinatarrek hainbat lekutan ere ez dute mugikorrik behar eta aurpegi errekonozimendu bidez egiten dituzte ordainketak!

Gobernuaren erantzun tinkoa

Gobernuaren erantzunari dagokionez, hainbat neurri iruditu zaizkit harrigarriak. Batetik, heldu zaizkigun irudietako bat izan da roboten erabilera jatorduak banatzeko. Bestetik, drone bidez biztanleria ohartarazi dute maskaren erabilera egokia egiteko edo berrogeialdia errespetatzeko. Badago beste aplikazio bat gaixoak mapa



Ekitaldi publiko bat Txinako Wuhan hirian. Kide guztiak maskara jarrita, koronabirusari aurre egiteko.

batean kokatzen dituen, eta hiriko datuak eskaintzen ditu, zehaztuz zenbat gaixo dauden guztira eta baita auzoka ere. Wuhanen ospitalea eraiki zuteneko obrak ere 24 orduz zeuden ikusgai, eraikuntzaren nondik norakoa zuzenean ikusi ahal izateko.

Guk bizi dugun egoeretako bat ekiditeko eta alarma soziala kontrolatzeko, sare sozial bidez bidaltzen diren buloena, hain zuzen ere, txinatar gobernuak isuntzeko mehatxua zabaldu zuen iturri ofizialak ez diren notiziak zabaltzen duen orori. Taldeetara bidaliz gero, administratzailea izango litzateke erruduna.

Azkenik, bizi naizen tokian, behintzat, *Alipay* aplikazioaren programa bat daukagu gure osasun egoera kontrolatu eta

bermatzen duena. *Alipay* Alibaba enpresa teknologikoak sortutako aplikazioetako bat da, eta Hangzhoun dauka egoitza nagusia. Galdeketa bat bete ostean, kode bat jasotzen dugu –fidatu behar gara pertsona guztiek egia esaten dutela–. Hiru koloretakoa izan daiteke: berdeak osasuntsu gaudela adierazten du; horiak zazpi eguneko berrogeialdia egitera behartzen zaitu eta gorriak, aldiz, hamalau egunetako. GPSra konektatua

**'ALIPAY' APLIKAZIOAK
GALDEKETA BAT EGITEN
DIE HERRITARREI, ETA
KOLORE BIDEZ OSASUN
EGOERA ADIERAZI**

dagoenez, kutsatutako norbaitekin edota arrisku handiko herrialde batean izanez gero, kode hori kolorez aldatuko da. Tenperatura hartzeaz gain, supermerkatua sartzeko, taxia hartzeko eta baita jatetxe batera sartzeko ere kode berdea ezinbestekoa da.

Neurriek fruituak eman dituzte
Txinatar kultura teknologia horren barneratuta eta onartuta egoteak gure eskubideetan eta pribatutasunean duen eraginaren hausnarketa beste baterako utziko dugu. Dena dela, txalotzekoa da Txinak hartutako neurriek eman dituzten fruituak epidemia kontrolatzeko orduan, prezio handia ordaindu arren. ■

Munduari bira, lasterkarien atzetik



'Rolling Mountains' proiektuko kide da Julen Elorza arrasatearra; munduko zazpi kontinenteetan bederatzi mendiko lasterketa egitea da proiektuaren xedea. Arrasatearrak proiektuko bultzatzaile diren Pere Aurell eta Ragna Devats korrikalarien egunerokoa jaso eta ikus-entzuneakoak sortuko ditu, sarean zintzilikatzeko.

Testua:

Arantzazu Ezkibel Galdos.

Argazkiak:

Julen Elorza.

Eskuinean, Argentinan hartutako irudia, Aconcaguarako bidean.

Goian, borobilean, Julen Elorza.

Gustuko duenean lan egin eta, bien bitartean, munduan zehar bidaiatzen ari da Julen Elorza arrasatearra. Ikus-entzuneakoak ekoizten ditu, *filmmaker*-a da. Urtebeteko *Rolling Mountains* proiektuan sartu da eta horretan dihardu buru-belarri lanean. Egunotan, esaterako, Bolivian dago.

Azkeneko bi urteetan, Skyrunning World Series munduko txapelketan ibili da lanean, kamerari. Han ezagutu du proiektu honen bultzatzaile den bikotea: Pere Aurell eta Ragna Debats korrikalariak, hain zuzen ere. "Kirol bidaia eta familia bidaia izango dena hastea erabaki zuten iaz. Urtebete iraungo du: 2019ko abendutik 2020ko abendura bitartean", azaldu du Elorzak. Aurell eta Debats korrikalariak urtebete egingo dute euren etxetik kanpo –Tarragona da euren bizilekua–, 5 urteko Onna alaba eta *Bru* txakurrarekin batera. Bidaia honetan munduko zazpi kontinenteak ezagutuko dituzte, eta leku horietan bederatzi *trail* lasterketa jokatuko dituzte. Elorza arrasatearraren lana lasterketa horiek eta familiaren egunerokoa grabatu eta ikus-entzunezkoak sortzea izango da.

Bederatzi mendiko lasterketa

Munduan zehar bederatzi lasterketa egingo dituzte. Dagoeneko bi egin dituzte: Txinan, Hong Kong Vibram 100 –103 kilometro– eta Argentinan, Aconcagua Ultra Trail –100 kilometro–. Geratzen zaizkienak dira: ekainaren 27an, AEBetan, Western States –166





Goian, Everesteko beheko kanpalekuan, familia guztia.

Eskuinean, behean, Everesteko beheko kanpalekua; eta goian, Aconcaguako Playa Ancha.

kilometro-; uztailaren 11n, Frantzian, Ourea Trail –250 kilometro-; abuztuaren 12an, Tanzanian, Kilimanjaro Trail Marathon –42 kilometro-; abuztuaren 28an, Frantzian, Ultra Trail Mont Blanc –170 kilometro-; urriaren 28an, Zeelanda Berrian, Crater Rim Ultra –53 kilometro-; eta, azaroaren 21ean, Antartikan, The Last Desert –100 kilometro-. Apirilaren 5ean, Costa Rican, Volcano Ultramarathon –230 kilometro- egitekoa zen, baina koronabirusagatik bertan behera geratu da.

"Arintasuna" da lanerako gakoa

Oso modu minimalistan egiten duela lan azaldu du Elorzak: reflex kamera bat du, drone bat, egonkortzaile bat... material guztia motxila batean sartzen du, mendian aurrera eta atzera korrikalarien atzetik ibili ahal izateko: "Pisuak garrantzi handia du,

Elite mailako kirolariak

Ragna Debats Herbehereetan jaio zen, 1979ko martxoan. Txikitatik erakutsi zuen kirolari sena; mendiko lasterketen munduan, baina, 28 urterekin hasi zen. Egun, mundu mailako lasterkari onenen artean dago: 2018an, esaterako, IAAF munduko trail txapelduna izan zen. Diziplina eta metodikoa izatea dira herbeheretarren indarguneak.



Ragna, Onna, Pere eta Bru.

Pere Aurell Terrasan jaio zen, 1983an. Gurasoek erakutsi zioten mendiarekiko maitasuna; hala, 14 urterekin hasi zen mendiko lasterketak egiten eta ordutik jarraitzen du lasterketekin. Hainbat proba irabazi ditu bere ibilbidean zehar: esaterako, Munduko Koparako puntuagarria den Transvulcania. 2018an, Skyrunning Ultra probako txapelduna izan zen. Pasioa da Aurellen lanaren gakoa.

hori da gakoa. Azkar ibiltzea ezinbestekoa da...". Ordenagailu eramangarri txiki bat du, grabatzen duena editatu ahal izateko. "Santiagora heldu ginenean, adibidez, pantaila izorratu zitzaidan...", gogoratzen du.

Proiektuaren erronken gainean galdetuta, erronka askoko proiektua dela dio: "Eurek hainbat erronka dituzte, eta nik ere badituz nireak. Batetik, euren bizitza bizitzen ari naiz; pentsa, familia batekin nabil munduan zehar, eurekin bizitzen... hori erronka handia da; eta, bestetik, profesionalki gura dudana da sortzea kalitatezko produktuak denbora laburrean".

Sortutako ikus-entzunezkoak *online* jarriko dituzte ikusgai, Youtuben, doan. Horrez gain, Kataluniako TV3 telebista kateak ere eskainiko ditu saioak. Dagoeneko bi saio ekoiztu ditu: Asiakoa eta Hego Amerikakoa: "Grabatu, editatu, musika jarri, kolorea, azpitu luak... dena neuk egiten dut."

Nutrizioa eta deskantsua

"Esan daiteke nahiko *low cost* bidaiatzen dugula. Egun askotan kanpin dendetan lo egin izan dugu; Aconcaguan egon garenean, esaterako, mendian egin dugu lo", azaldu du arrasatearrak, eta gehitu: "Egia esan, ez dugu dena zehaztuta, datorrenaren arabera antolatzen dugu bidaia". Aurell eta Debats arduratu dira bidaia honetarako dirua jarriko duen babeslea bilatzen –Merrell kirol etxea da babeslea–; baina ez dela nahiko dio horrelako bidaia bat egiteko.

Korrikalariendako oso garrantzitsua da nutrizioa eta deskantsua; hala, Kataluniako nutrizionista baten gomendioak jarraitzen dituzte: "Ragna oso selektiboa da elikadurarekin, eta bidaia honetan erronka bat izango da hori berarendako. Gainera, leku batetik bestera asko alda daiteke elikadura". Aurellek, adibidez, bere produktuak erabiltzen ditu –barratxoak eta bestelakoak– eta horiek ez dituenean beste batzuk erabili behar izaten ditu: "Desafio bat da hori berarendako. Hala ere, gehien sufritzen dute fisio kontuagatik: ohituta daude astean birritan fisioarengana joaten, eta bidaian ez dute halakorik".

Antartikara joateko gogo berezia

Elorza kameraria Bolivian da egunotan. Han egingo dituzte egun batzuk, eta ondoren, Costa Ricara joango dira, Volcano ultra-maratoia bertan behera geratu den arren. Ezagutzeko dituzten lekuen artean, Elorzak gogo berezia du Antartikara joateko: "Garestia da haraino bidaiatzea, eta horrelako aukera bat izatea itzela da: leku hotza da, esploratu gabeko eremua... azaroan joango



SORTUTAKO IKUS-ENTZUNEZKOAK SAREAN, DOAN, JARRIKO DITU IKUSGAI ELORZAK





Goian, Argentinan eta
Nepalen. Behean,
Nepalen, Pere, Ragna,
Onna eta Bru.

gara hara. Horrez gain, urrian Zeelanda Berrira bidaiatuko dugu; ez naiz inoiz han izan; beraz, badut gogoia hara joateko". Antartikara joateko nolako arropak eramango dituzten galdetuta, Elorzak dio babesleak arropa bereziak emango dizkiela, hotzari aurre egiteko.

"Gozatzen" ari da proiektuarekin

Horrelako proiektu bateko kide izateak "ilusio handia" egin dio Elorzari: "Munduko toki mordera ezagutzeko aukera dut, eta tokietara egokitzea da gakoa. Lan egiterakoan etxean ditudan erraztasunak ez ditut hemen". Munduari itzulia egiteko aukeraz "gozatzen" ari dela gaineratu du.

Aurell, Debats, Onna eta Bru familiarekin bizitzea ere aberasgarria dela dio: "Oso harreman ona dut familiarekin; bereziki, neskatilekin. Gurasoak entrenatzera irteten direnean neskatilekin geratzen naiz, eta harreman polita sortu da".

Fisikoki indartsu egotea proiektuaren parte izateko beste gakoetako bat da. Irudiak hartu ahal izateko lasterketako zati batzuetan korrika egin behar izaten du; eta ibilbideak duen irisgarritasunaren arabera, korrika gehiago edo gutxiago egin beharko du arrasatearrak. Antxintxika egin arren, Elorzak sekula ez du lasterketetan parte hartu: "Perek eta Ragnak esaten didate bidaia honetan egin beharreko bat hori izango dela, lasterketa batean parte hartzea". Gauza bat da korrika egitea, eta beste bat altuerara egokitzea -6.400 metroko altueran egon da-: "Egia esan, oso ondo egokitu naiz, ez dut altuerako gaitzik izan. Aconcaguara joan ginenean ia goraino igo nintzen, baina beste lagun bat gaizki sentitu zen eta harekin jaitsi nintzen". Orain bertan 5.500 metro inguruan dago, Bolivian.

Arrasatearrak Eskoriatzako Huhezi fakultatean ikasi zuen, Ikus-entzunezkoak. Ikasketa horiek amaitu ondoren, postprodukzio masterra egin zuen, Madrilan, eta han bizi izan zen zazpi urtez. Elorzaren nahia izango litzateke aisialdia, bidaia, kirola... horien guztien inguruan lan egitea. "Outdoor kirolen arloarekin jarraitu gurako nuke, horrelako ikus-entzunezkoak ekoizten", gaineratu du egun munduan zehar dabilen arrasatearrak. ■■■





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



ROSA MONDRAGON

Birusaz gain, bada gehiago

Zenbat komentario eta iritzi entzun ditugun azken hilabeteotan! Txina potentzia mundiala txikitzeko sortu den birusa dela, laborategi batek izandako akats batek eragin duela, klima-aldaketaren eraginez sortu den birusa dela... *Zenbat buru, hainbat aburu!*

Eta momentu honetan denok gaude horri begira, ezta? Munduan duen zabalkundetik hurbilago etorrita, gurean duen eragina, ikastetxeak ixteak ekarri dituen ondorioak, gure aitona-amonek jasan ditzaketen kalteak... eta, tartean, erakundeetatik jasotzen ditugun mezuak. Sarritan, kontraesanez beteriko mezuak; larritasun egoeran lasai egoteko mezuak.

Eta bitartean, zer ari da gertatzen munduan? Eta gure

inguru hurbilean? Gai honek beste guztia estaltzen du; neurri handi batean bai, behintzat! Baina, bitartean, migrazioaren arazoak aurrera jarraitzen du, errefuxiatuek egoera tamalgarrian jarraitzen dute Lesbosen, emakumeek biolentzia jasaten jarraitzen dute, Zaldibarko zabortegearen azpian lurperatutako bi langileen gorpuek bertan jarraitzen dute...

Halaber, komeni da albiste atseginagoetan arreta jartzea ere. Esate baterako, Gure

KONTRAESANEZ BETERIKO MEZUAK; LARRITASUN EGOERAN LASAI EGOTEKO MEZUAK

Eskuk erreferendum baten aldeko sinadura bilketa aurkeztu du berriki. Euskaraldia ere martxa onean ari da garatzen herriz herri, ahalik eta oihartzun handiena izan dezan aurtengo edizioan. Modu berean, disko, liburu, antzezlan eta pelikula berriak estreinatzen jarraitzen dute, nahiz eta, agian, ezin izango ditugun ikusi edo goxatu elkarrekin toki publiko handietan.

Nolanahi ere, begi-bistan presente dugun birusaren arazoa alde batera utzi gabe, eta aurrerantzean jasango ditugun ondorioen helmene oraindik ezagutzen ez dugun momentu honetan, ez dezagun galdu beste gai batzuen perspektiba. Horri guztiari esker, eramangarriago egingo zaigu eta tentsio-egoera hau! ■■■

EZTABAIDA

Etiket lan egitea: hainbat gomendio

Ordutegi finko bat zehaztea, espazio bat sortzea eta produktibitatea eta arreta mantentzeko ezinbestekoak diren atseden-uneak errespetatzea.



AITOR ODRIOZOLA
FISIOTERAPEUTA

"Animalia sozialak gara eta gure osasun mentalerako ere leku txiki batean isolatuta egotea zail gerta daiteke. Adituek dioten bezala, garrantzitsua da neurriak ezartzea; etxean lan egin bai, baina ezin dugu ahaztu mugitzea eta osasun mentala ere zaintzea".

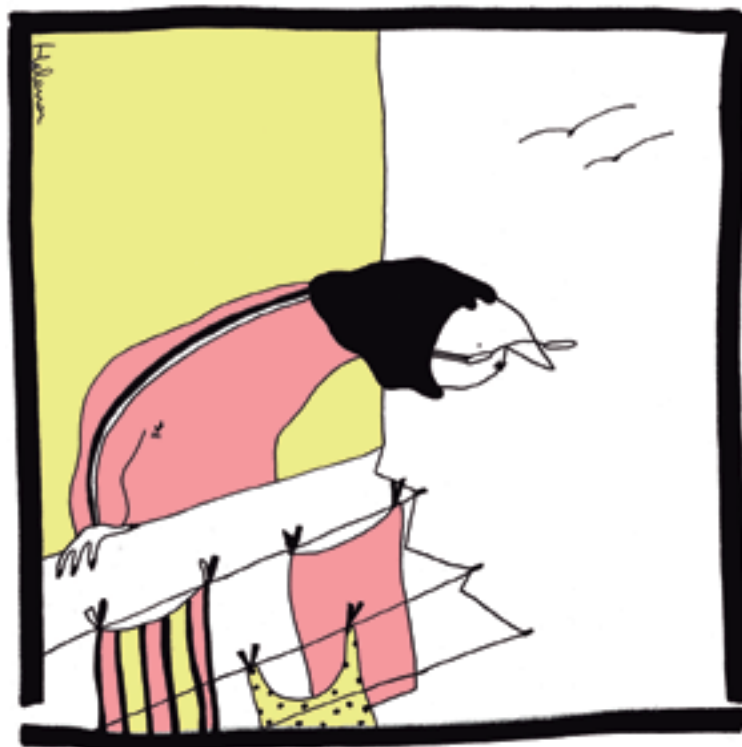


MIKEL ZUMALDE
IKASLEA

"Salbuespen egoeran gaude, eta onuragarria eta konponbide egokiena iruditzen zait etiketik ikasi edo lan egitea. Izan ere, ez dezagun ahaztu lanaren edo ikasketen gainetik osasuna dagoela; nork bere etxean gelditu behar du, arazo hau geroz eta handiago ez egiteko".

XIXILI

HELENA AZKARRAGAUZAR



MADDI GURIDI
LANGILEA

"Zenbait kasutan eta lanaren nolakotasunaren arabera, erraztasun gehiago edo gutxiago izango ditugu lana etxetik egin ahal izateko. Egoerak behartuta, badirudi panorama berri honetara moldatu beharko dugula, eta etxetik lan egitera ohitu".



MARIÑE JAUREGI
HERRITARRA

"Geroz eta gehiago dira koronabirusak eraginda etxetik lan egiten hasi direnak; eta nik uste dut beharrezko neurria izan daitekeela une honetako egoera ikusita. Edozelan ere, zaila da ondo antolatzea eta lan-jarduna normaltasunez egin ahal izatea".

ERREMATEA



ESTEPAN PLAZAOLA

Friztixatxo hori

Friztixa batek mamin danak jan dost", esaten zuen gure amak minbiziak harrapatuta bere bizitzako azken egunetan zegoenean. Beste klase eta larritasun maila batekoa da orain etorri zaigun piztixatxo, baina hankaz gora jarri gaitu.

Bat-batean, etxean preso utzi gaitu, geure gotorlekuan gatibu. Gauzak aldatu dizkigu, bai, baina ez denoi maila berean. Ez da bera klasista, baina lehendik ere ahul zirenak mehatxatu eta kolpatuko ditu bortitzen: osasunez makalen zeudenak, lan prekarioenak zituztenak, non bakartu ez dutenak, miseriatik ihesi dabiltzanak... Eta erakutsi digu zeintzuk diren oinarritzko beharrak, eta badugula zer hobetua beharrok asetzeko lehen lerroan dabilzanekiko tratuan.

Gauza asko aldatu dizkigu koronabirusak, eta aldaketa horietako asko betiko geratuko dira. Aldaketak ekarriko ditu harremantze-moduetan, lan-sistemetan, irakaskuntza-metodoetan... Baina gu geu zertan aldatuko gaitu? Nolakoak izango gara honen ondoren? Solidarioagoak? Enpatikoagoak? Ala lehendik garena baino geurekoiagoak? ■

LOMLOE, hezkuntza-lege proiektua



JOSEBA IÑAKI ETXEZARRETA ARIZMENDI IKASTOLAKO ZUZENDARIA

Espainiako Kongresuan Estatuaren gobernauk bere hezkuntza-legearen proiektua tramitaziora sartu du. Testua 2019ko otsailean sartu zuen testu berbera da. Presaka dabilen seinalea. Unidas-Podemos eta PSOE gobernukideek, dirudienez, 2019ko testu haren gainean egin beharreko zuzenketak hitzartuta dituzte eta, horrela, aurreko legealdiaren proiektuak berak ez dauka zertan beste tramite batzuk bete. Bizkor joan nahi dute.

Konstituzioa –1978. urtea– indarrean denetik zortzigarren hezkuntza-legea izan liteke LOMLOE hau (*Ley Orgánica por la que se modifica la Ley Orgánica de Educación de 2006*). Alegia, Wert ministroaren garaian Kongresuak onartu zuen LOMCE desegin nahi duen legea izango da LOMLOE, baina PSOEk 2006an onartu zuen LOE oinarri duena, dagozkion doikuntzekin.

Hedabide honetan bertan aurrez, 2015ean, idatzia genuena berriro ere gertatzen ari da oraingoan. PSOE edo PP Moncloako jauregira heltzen diren sasoi bakoitzean beren obsesioei –bakoitzak bereari, noski– bide ematen diete,

Espainiako hezkuntza-sistema ordenatzeari ekiten baitiote. Oraingoan, PSOE dator, Unidas-Podemos eskutik dakarrela.

Lege proiektu honek Kongresuan egingo duen ibilbidean izango dituen zuzenketak ezagutzen ditugunean balorazio finagoak egiteko datu gehiago baliatuko baditugu ere, Moncloako gobernauk aurkeztu duen testuan ondoko ikuspegiok nagusitzat jo eta sinalatzen dituela dio: (1) Haurrek dituzten eskubideak Lege honen printzipioetan txertatzea; (2) Genero berdintasuna indartzea hezkuntza-etapa eta aspektu orotara hedatzeko; (3) Ikasleen emaitzak hobetzera zuzendutako neurriak; (4) Agenda 2030ean ezartzen denaren baitako garapen jasangarria eta munduko hiritarra zaindako dituen heziketa bideratzea; eta (5) Urteotan zehar gizartean orokortzen ari den aldaketa digitala kontuan hartzea.

Zuzen edota zeharka adierazi, azpimarratu eta sinalatu egiten dituen hamaika aspekturen gainetik, alabaina, Lege proiektuak eta LOMCEk

intentzio komuna dute: Espainiako hezkuntza-sistemak munduko eta Europako beste hezkuntza-sistemekiko agertzen dituen emaitza txarrak murrizten joatea. Hain zuzen, porrotaren adierazleak minimizatzea: 16 urteko adina bete gabe eskolatik ihes egiten duten nerabeen kopurua jaitea, 16 edo 17 urterekin Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza bukatzean titulazioa –graduak– lortzen duten ikasleen kopuruak igotzea, Lanbide Heziketara –Oinarritzokora eta Erdi Zikloetara– doazen ikasleei ikasten jarraitzeko zubia erraztuko dien titulazioa ahalbidetzea eta mundu mailako neurketa egin eta erakusten duten PISA datuetan –irakurketan, matematikan eta zientzietan– hobetzea.

Arreta pitzarazten duen beste aspektu bat alderdi organizatiboa da. PSOEk 1985ean egin zuen LODE (*Ley Orgánica reguladora del Derecho a la Educación*), Maravall ministroaren garaikoa, zenbait puntutan berrartzen du ñabardurak txertatzeko eta beste zenbaitetan Estatuaren gobernuaren kompetentziak azpimarratzen ditu. Esan daiteke hezkuntza-sistemaren barruan gobernu zentralaren

eta, bide batez, autonomikoenaren kontrola areagotzea bilatzen ari dela, bereziki itunpeko ikastetxeek –kontzertatuak– burutu behar duten zerbitzu publikoa dela eta. Seguru asko, aspektu honek hainbat ika-mika eragingo ditu edota Legea onetsi ostean ebatziko diren Errege Dekretuetan islatuko dira.

Ebaluazioaren gakora

bueltatuta, gogora ekarri behar da, ezinbestez, Espainiako Konstituzioaren 149. artikulua Estatuko Gobernuari esleitzen dizkion konpetentzia eskusiboen artean zera jasotzen dela: *Regulación de las condiciones de obtención, expedición y homologación de títulos académicos (...)* Hemen dago Estatuaren hezkuntza- indarraren muina. Hauxe da. Espainiako hezkuntza-sistema bakarria izatera behartzen duena, Espainiako hezkuntza-funtzionario publikoen egiturak Espainiako eskola publikoaren eredia bakarria izatera kondenatzen duen bezala.

Hainbat ikastetxek beren eraldaketa orotarikoaren barruan pedagogikoa egin dezaten, ebaluazioaren gakoa beren esku behar dute, nahitaez, edota sikiera mugalari

jardunean aritzeko aukerekin, behintzat, arkitektonikoaren arauen mugak gainditzeko egin behar diren bezalaxe.

Gako horren bila jarrita, PSOEk aurkeztu berri duen testuan, ez oso era ausartetan, baina bai esaldi apal zenbaitetan, bestelako ebaluazio mota bideratu dezakeen intentzioa antzematen da. Betiko ebaluazio kalifikatzaileari noraino bizkar emango dion ikuskizun dago, hala ere.

Behin LOMLE hau onetsi eta gero, Moncloako gobernuak Errege Dekretuak prestatu beharko ditu LOMLE garatzeko. Bereziki, Oinarrizko Curriculumaz ezarriko duen dekretua. Une honetan indarrean dagoen 1105/2014 dekretuak bere seigarren xedapen gehigarrian ezartzen duen ebaluazio kalifikatzailea –ez-nahiko, nahiko, bikain... edo zerotik 10erako zenbatekoak– albora utzi eta ikasleen ikaskuntza baloratuko duen ebaluazio hezitzaileari eta orientatzaileari bide ematen dion edo ez ikusiko da.

Ea LOMLE honek horretarako helduleku pedagogikoa esekita uzten duen! ■■■

BETIKO EBALUAZIO KALIFIKATZAILEARI NORAINO BIZKAR EMANGO DION IKUSKIZUN DAGO

"Arriskuaren globalizazioa da COVID-19a"

XABIER AIERDI SOZIOLOGOA

Xabier Aierdi soziologoaren ustez, oso zaila izaten da patroirik ez dugunean errealitate ezezagunei aurre egitea. Izua eta noraeza izaten dira nagusi horrelakoetan, eta hori gertatzen ari zaigu COVID-19arekin. Prozesu bat dela dio, baina ehundu beharreko egoera honek ze ondorio izan ditzakeen ere ikusten du. Testua: **Oihana Elortza**. Argazkiak: **Markel Arrayago**.

Bizi dugun ezohiko egoeraren aurrean gizarteak harridurazko erreakzioa izan duela dio Xabier Aierdi Urraza (Zeberio, 1957) soziologoak. Dio gurea bezalako gizarte teknologiko eta zibilizatu bati izurriteari legozkion gertaerak agertzea ezinezkotzat jotzen dela. Shock egoeran gaudela uste du berak.

Nola eragiten dio horrelako egoera ezohiko batek herritarrari?

Izua eraginez. Edonori toka dakioke, eta kasua helduta susmopean ipintzen du inguruko edonor. Kurioso da kalera ateratzen garen gutxiotan nola saihesten dugun gure inguruan agertutakoa, eta fisikoki baino garrantzizkoagoa izaten ari den gorputz-hizkuntza. Erantzukizuna dena ere beldurraren edo kautelaren isla ere izaten da.

Eta gizarte oso bati? Zein izaten da lehen erreakzioa horrelakoetan?

Gizarte oso bati modu berdintsuan eragiten dio, baina kolektiboki. Honelakoetan petxeroaren figura bilatu ezin den moduan, nahiz eta Donald Trump hor dabilen gelditu barik birus txinatarraz hitz egiten, eta errudun pertsonalizatu edo kolektibo bat aurkitu eta seinالاتu ezin den

moduan, areagotu egiten da erreakzioa, masa portaera tartean sartzen delako, eta horrek den-dena okertzen du.

Oraingoan ere horrela gertatu da?

Bai, baina ez hainbeste. Erreakzioak gehiago etorri dira ezagutzen genuena edo kontatu ziguten jokatzeko modua aplikatu gura izatetik. Erreakzioak ez dira oso negatiboak izan, harridurazkoak baino. Gurea bezalako gizarte teknologiko eta zibilizatu baten izurriteari legozkion gertaerak agertzea ezinezkotzat jotzen da. Shock egoeran gaude, eta hau oso ondo azaldu du Naomi Kleinek *Shock doktrina* liburuan, kapitulu batean *Katrina* urakanaren kasuan gertatukoa azalduz. *Katrina* eta COVID-19a, neurri batean, ezberdinak eta antzekoak dira. Ezberdinak, batean naturaren indar kontrola-ezinaren aurrean onarpen erresignatua baino ez delako geratzen; bestea, ezustearen ondorioa: nola da posible guri hau gaur egun gertatu ahal izatea? Antzekoak, arrisku natural edo artifizial edo fabrikatuen garaian aspaldi instalatuak gaudelako.

Zergatik izutzen gara? Ezjakintasunagatik edo txarrena pentsatzen dugulako?



Xabier Aierdi Urraza soziologoa eta EHUKo irakaslea.

Ezjakintasunagatik. Gizakiok gorrotatu egiten dugu; are gehiago, gaur egungo garaian, baina gizakiaren lasaitasuna egunerokotasunaren errutinan oinarritzen da. Noraeza errutina bihurtzen dugunean, lasaitasuna sortzen dugu. Aurreikustea. Eta mundu aurreikusgarriak erabat apurtzen dira honelako gertakariekin. Gripea, esate baterako, paradoxikoki, oso hilkorra den errutina da.

Izua izaten da erreakzio normalena?

Bai. Kontagioan oinarritzen da. Hiesaren lehen momentuak antzekoak izan ziren; oso bide askotatik transmititu zitekeela pentsatuz, berehala beldurra eta izua zabaldu ziren. Gero, baretzea etorri zen, baina ez gaixotasuna desagertu zelako. Beraz, izua hemen dago, eta, hartu diren neurriekin, beldurrarekin bada ere, egoera errutina bihurtzen ari gara. Harrituta, etxean, zer egin litekeen ez dakigularik, eta egokitzen. Eta esperantza bat ortzi-mugan: txerto sendatzailea.

Zergatik egiten diegu kasu, edo ez, agindu eta gomendioei?

Neurriak prozesualak izan dira. Kasu egingo zaio, borondatez gehienetan, eta behartuta ezinbestean... Hasieran txantxetan hartu zitekeenerako ez dago tokirik. Nolanahi ere, edozein gizartek tonto tasa txikitu ezin bat du.

Zergatik jokatzen dugu modu konbultsiboan horrelako egoeretan? Adibidez, zergatik goaz janaria eta komuneko papera neurri barik erostera?

Memoriak eskasiaren garaia dakarkigulako burura. Gehienok ez dugu egoera hura bizi izan, baina garai hartako testigantzak ditugu. Gainera, egoera hain da aldatu, ez dakigu orduko errezetek ez digutela egungo egoerarako balio. Gaur egungo gizartean ez dago produzitu litekeen eta saldu nahi den guztirako behar beste bezerorik.

Ez gara gai modu arrazionallean jokatzeko? Zergatik? Edo bai?

Bai, baina horrek eskatzen du egoeraren tratamendu instituzionalizatua. *Instituzio* hitzak kasu honetan ez du *gobernua* esan nahi, nahiz eta aginte politikoa honetan erabakigarria den, gobernuan dagoena dagoelarik. Instituzionalizatzek eskatzen du bideratzea. Ezustean harrapatu gaitu egoerak, eta helburuak, bidea eta ordena jarri behar dira. Horretan ari dira gobernuak, udalak, gizarte entitateak eta arlo ugarian ardura duten asko. Publikoki eta instituzionalki bideak jartzen direnean,

automatikoki, borondate handiagoarekin edo txikiagoarekin lasaitu eta egokitu egiten gara. Beraz, badakigu, baina denak behar du bere denbora. Honek ez du esan nahi gaitasun kritikoa baztertu behar denik, seguruenik oker asko kritika horiei esker zuzenduko dira eta. Hau guztiau prozesu bat izango da eta argi eduki behar da. **Zein punturaino izan dira zuzenak, zure ustez, agintariek eta osasuneko arduradunek bidalitako mezuak?**

Seguruenik, momentu bakoitzean jakin izan dutenarekin, oso aproposak. Honetan guztian geratu litekeen kezka da zenbatean ez diren seriooki hartu orokorrean, hiritarrok zein agintariek, Txinatik zetozen zantzuak. Zenbatean ez dugun pentsatu hori ezin zitekeela Europan gertatu. Agian, nolabaiteko nagusitasun moral ez aitortu bat mantentzen dugu oraindik ere, eta, ikusten den moduan, kalterako.

Mesfidantza sortzen dute herritarren artean halakoek?

Bai, zeren orain errudunaren transferentzia bat egingo baira. Argi dagoena da garai txar batean gertaera negargarri bat gertatzen ari dela. Oso tristea da nola gura dugun globalizazioaren bertsio mugatu bat. Ondo dago globalizazioa bidaiatzeko, ondo merkantziak hedatzeko, ondo mundua interkonektatzeko, baina COVID-19a globalizazioa da. Arriskuaren edo arrisku tipo baten globalizazioa. Gain-metatzen baditugu negozioen, turistifikazioaren eta koronabirusaren geografiak, seguruenik kointziditu egiten dute. **Zer-nolako mezuak helaraztea komeni da agintarien aldetik?**

Konfiantza, ahaleginak eta bi egiten ari direla, eta gero, zientzialarien ekarpenetan oinarritu. Edonola ere, ez du eroso izan behar edozein agintedunen larruan egoteak. Gizartearen laguntza ere beharrezkoa da. Oso zaila izan behar du hain multidimentsionala den fenomeno bati aurre egiteak, irtenbideak non dauden jakin barik, eta bidea egin ahala hautatu beharrak.

Zer ekar dezake herritarrak liderrengan konfiantza galtzek?

Globalizazio murriztu eta kontrolatuaren ondoan, globalizazioaren erroan, badago dibortzio bat oso ondo ulertzen ez dena eta oso gutxi esplikatua dena. Unibertsitate ministroak, Manuel Castells-ek, egungo mundu mailako soziologorik hoberenetarikoak, duela 20 urte esan zuen hobe zela gizarte batentzako globalizazioak kaltetzea, ez eragitea baino. Globalizazioarekin bi dinamika kontraesankor zabaltzen dira: ekonomia globala



Xabier Aierdi soziologoa.

"NORAEZA ERRUTINA BIHURTZEN DUGUNEAN, LASAITASUNA SORTZEN DUGU"

"EKONOMIKOKI ETA SOZIALKI IZANGO DITUEN ONDORIOAK TERRIBLEAK IZANGO DIRA"

"KOMUNITATE GABEKO GIZARTEAN BOTERETSUAK BIZI DAITEZKE SOILIK, ETA KONTRA JOKATU BEHAR DA"

da politika lokala, tokikoa. Eta lehenek sortzen dituzten tsunamientzako bigarrenak ez dute neurririk. Kuriosoa da gertakari honek zelan sendotuko dituen azken urteotan ikusi ditugun estatu-zentrismoa, xenofobia eta ekonomia kontrolatzeko ahalegin antzuak. Txernobyngo haize kutsatua Ukrainako muga fisikoen barne geratu ez zen moduan, egungo edozein fenomeno ekonomiko edo sanitariori kasu, ezin zaizkio kontrolatzeko estatu-mugak jarri. Amaitu dira garai horiek.

Eta zertan gauzatzen da hori? Ze ondorio ditu?

Demokraziaren deslegitimazioan. Burtsa politikoan, demokrazia balioa galtzen doa egungo gizarte mundialean. Oso arriskutsua da prozesu hau. Kasurik hoberenean, despotismo bigun edo eramangarria aldarrikatuko dugu. Txarrenean, aginte autoritarioak. Honako bi bide hauetatik heldzen da egoera honetara: demokraziaren usu-balioa gutxietsiz eta, egin duen kudeaketa dela eta, Hego Korea bezalako adibideaz balioetsiz. Garai ilunak datoz politikoki. Eta ekonomikoki.

Uste duzu horrelakorik gertatu daitekeela?

Ekonomikoki eta sozialki ondorioak terribreak izango dira eta aurreko krisiko kaltetuak kaltetuago suertatuko dira. Pobrean pobretzea eta prekarizatuaren prekarizazio handiagoa ekarriko du.

Albiste okerrak ere zabaltzen dira horrelakoetan; zein helbururekin?

Bi arrazoi ikusten ditut: tontoen tasak egin behar duen laburpena, eta hortik aurrera badago sineskeria puntu bat ere. Mezuak zabaltzeko garaietan bizi gara, onerako eta txarrerako.

Konfinamendua hasi dugu, baina ez dakigu ziur noiz arte. Ze ondorio izan dezake ziurgabetasun horrek?

Aipatutakoaren haritik, neurri instituzionalak, konfiantza eta lankidetzaren praktikak ari gara. Hau guztia ehundu egin behar da.

Zein da zure gomendioa?

Oso gustuko dut Sinestro Total-en CD baten izenburua: *Ante todo, mucha calma*. Etsipenik gabeko itxaropena praktikatu beharra dago. Elkartasuna dago, oinarri komunitario ikaragarria dago. Hori guztia politizatu egin behar da, sistema publiko guztiei eta guztiari eutsi behar zaie eta horren ondorioz egin etorkizuneko hautu politikoak. *Fracking* solidarioa garatu behar da. Komunitaterik gabeko gizarteetan boteretsuak bakarrik bizi litezke. Horren kontra gogor jokatu behar da. ■■■

Kontuz garbitu belarriak

ARGIZARIZKO TAPOIAK

GURASO.EUS

ARGAZKIA:GURASO.EUS

Belarriak modu naturalean sortzen du argizaria. Kolore horia du eta ezinbestekoa da; izan ere, garrantzitsua da entzumen aparatua lubrifikatzeko zein arrotzak diren eragileetatik babesteko. Bakterioak, hautsa, ura... Asko dira kalteak sor ditzaketen agenteak eta erraztasun handiarekin sartzen dira entzumen hoditerian.

Gorputzak modu naturalean sortzen du argizaria eta modu naturalean kanporatzen du. Murtxikatzen dugunean botatzen dugu kanpora belarrietan pilatutako argizaria. Hain zuzen ere, masail hezuraren mugimenduak bidaltzen du argizaria belarriaren goiko aldera kanporatua den arte.

Genetikak zehazten du bakoitzak sortzen duen argizari kantitatea. Hala ere, batzuetan gehiegi sor daiteke.

Larregi pilatzen denean

Bi izaten dira arazo nagusiak. Bata, gorputzak argizari larregi sortzea eta bestea gorputzak sortzen duen argizaria modu egokian ez kanporatzea.

Horrelakoetan sortzen dira argizarizko tapoiak eta nahiko ohikoak dira haurtzaroan zein zahartzaroan. Haur txikien kasuan entzumen aparatuko hoditeria estua da eta azkar

betetzen da. Zahartzaroan, berriz, adinarekin lotutako disfuntzioak ematen dira.

Tapoiek belarria itxita egotearen sentsazioa ematen dute, baina infekziorik ez badago ez dira mingarriak izaten. Hala, gehienetan ez dira arriskutsuak, baina entzumen aparatua oso sentikorra denez edozein zalantza aurrean sendagilearengana jo behar da.

Kontrakoa pentsatu arren belarriak garbitzeko kotoizko txotxak ez dira gomendagarriak. Txotx horiek maiztasunez erabiltzeak areagotu egiten du tapoiak pairatzeko arriskua; izan ere, garbiketa gehiegi egiteak errebotea eragin dezake, eta gehiegizko ekoizpena eragin. Txotxak erabiltzen direnean, bestalde, belarriaren alde sakonera bultzatzen dugu argizaria, eta pilatzeko joera dago.

Entzumen gailuak erabiltzea izaten da tapoiak sortzeko beste arrazoietako bat. Belarriak zaratatik edo uretatik babesteko tapoiak maiztasun handiz erabiltzea ere faktore eragileen artean dago.

Askotan bainatzeak ere izan dezake eragina; izan ere urak puztu egiten du argizaria.

Adituek diote hauts handiko eremuetan ibiltzeak ere eragin ditzakeela tapoiak. Belarrira heltzen den hauts kopurua handia bada ondorioak sumatzen ditu entzumen aparatua.

Belarrien zainketa

Belarriak garbitzeko nahikoa izaten dira dutxako ura eta xaboia. Gomendio nagusia da maniobra berezirik ez egiteko entzumen aparatua garbitzeko.

Ez da beharrezkoa belarri guztia garbitzea eta garbitu behar bada komeni da kanpoaldekoenak diren ataletara mugatzea.

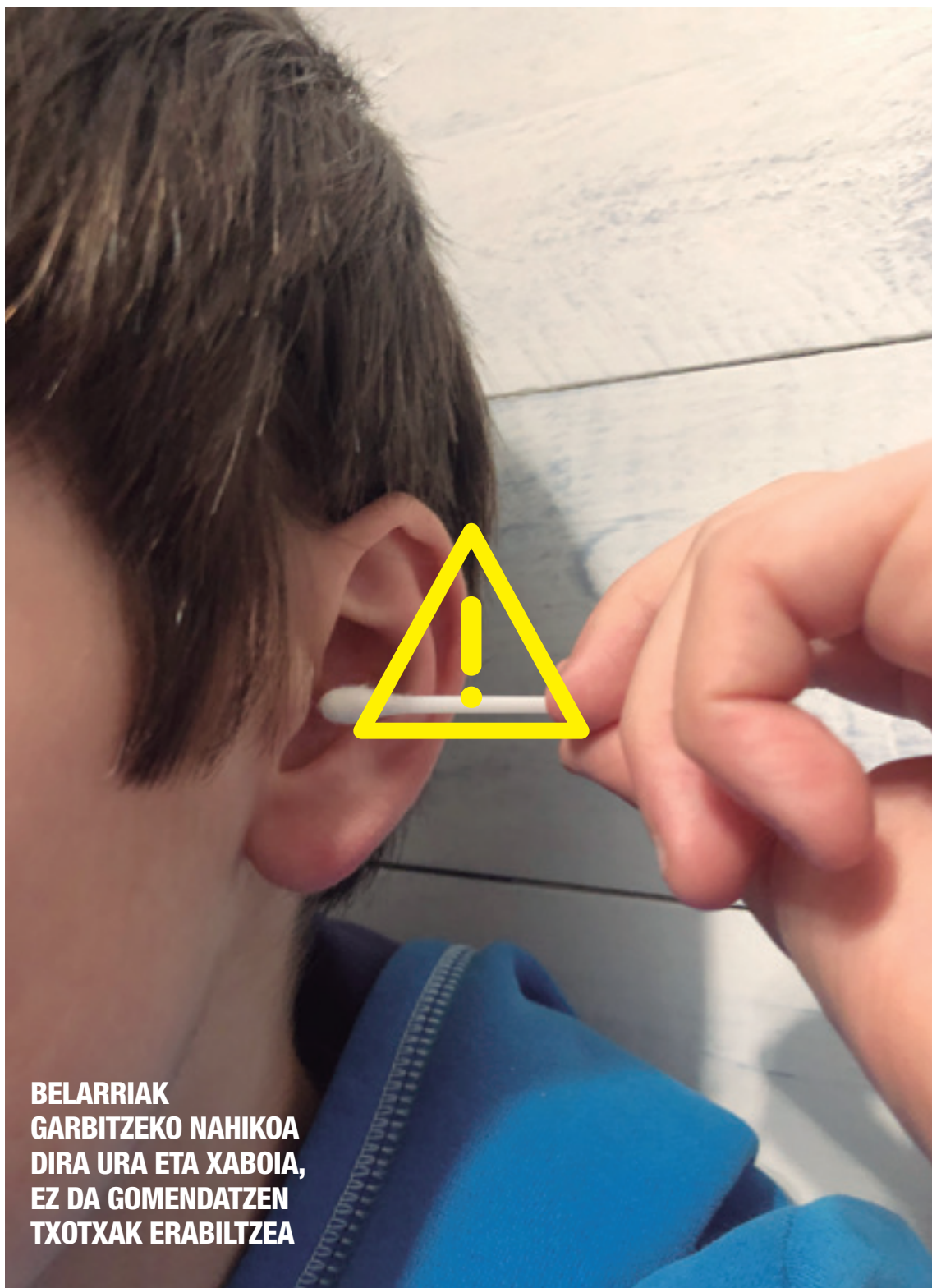
Hatz erakuslea iristen den lekura arte garbitzea nahikoa izaten da, eta bustitako paperezko zapiak, eskuoihalak edo gazak aski dira horretarako. Gomendatzen da, hori bai, ura erabili osten belarriak ondo lehortzeko; izan ere, belarriaren edozein txokotan pila daiteke ura eta arazoak sortu.

Entzumen aparatua organo oso sentikorra da. Belarriak hiru zati ditu: kanpoko belarria, erdikoa eta barrukoa. Azken hori da entzumena eta oreka jasotzen dituen atala.

Entzumen aparatua osatzen duten hodiekin 19-20 milimetroko luzera dute, gutxi gorabehera, eta mintz fin, elastiko eta erdi garden bat amaieran. Mintz tinpanikoa.

Uste badugu haur txiki batek –edo norberak– argizarizko tapoia duela garrantzitsua da sendagilearengana jotzea.

Belarritik tapoi bat kentzea profesional batekin egin beharreko lana da. Ez hasi horrelakoetan etxean; izan ere, tinpanoa kaltetzeko arriskua handia da. ■■■



**BELARRIAK
GARBITZEKO NAHIKOA
DIRA URA ETA XABOIA,
EZ DA GOMENDATZEN
TXOTXAK ERABILTZEA**

Fisioterapeuten gomendioak

ETXEAN EGITEKO ARIKETAK

ENEKO AZURMENDI

ARGAZKIAK: PAOLA INURRIETA

Euskadiko Fisioterapeuten Elkargoa kezkatuta azaldu da koronabirusak eragin duen osasun-krisiarekiko, eta hainbat gomendio eman ditu horren harira. Izan ere, koronabirusagatik kutsatuta dauden herritarrek ondorioak izan ditzakete, ospitaleko egonaldian zehar gelatik ez irteteko jarraibideengatik eta etxebizitza partikularretik ez irteteagatik. "Horrenbeste denboran etxetik irten gabe egoteak hainbat ondorio izan ditzake. Azken finean, gu animalia sozialak gara eta osasun mentalean ere eragiten digu. Bestalde, etxean, leku txiki batean egonda, gure aktibitate fisikoak dituen murrizpenak handiak izan daitezke", adierazi du Aitor Odriozolak, Gahir fisioterapia eta osteopatia zentroko kideak.

Horri erantzutera dator, hain zuzen, elkargoak kaleratutako gomendioen zerrenda, egoera horretan egon daitezkeen herritarrengan "eragin hauek murrizteko eta ahalik eta kalterik gutxien egiteko".

Ahalik eta gehien mugitu

Hauek dira Odriozolak aipatu dituen gomendietako batzuk: "Lehenik eta behin, nahiz etxean edo lanean egon, gomendioa da ordu erdi baino gehiago ez egotea eserita geld.

Izan ere, gure gorputza hibernazio prozesu batean moduan sartzen da. Beraz, ordu erdian behin, mugitzea komenigarria izaten da. Horrez gain, ohean behar den denbora baino gehiago ez egon, orduero bost minutu gutxienez oinez ibili, ariketa ezberdinak egin, eta abar. Betiere, kontuan hartuta norberaren egoera fisikoa eta norberak dituen baliabideak erabilita. Eskuak eta hankak mugitzea ere inportantea da, ariketak eta luzaketak egitea", gaineratu du.

Elastikotasun neuronal

Badaude egoera fisikoarengatik ohetik altxatu ezin diren pertsonak. Horiendako ere baditu aholku batzuk Odriozolak. "Eskuak eta hankak era erritmikoan mugitu ditzakegu; elastikotasun neuronal lantzeko ariketak egin ditzakegu hatzekin. Adibidez, eskuineko eskuko hatz potoloa eta txikia elkartu eta banaka-banaka hatz batetik bestera pasatzen dugun bitartean, ezkerrekoarekin alderantziz egin". ■

Elkargoaren gomendio esanguratsuenak

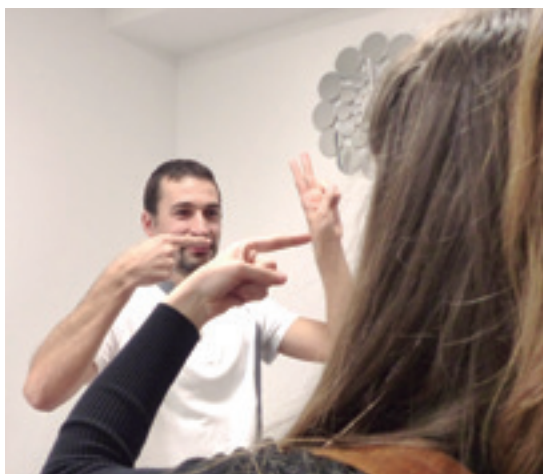
- Ohean ez egotea behar baino denbora gehiago. Ahal den neurrian, gaueko lo-orduak eta siesta errespetatzea.
- Ondo hidratatu behar dugu, eta dieta eta kaloriak egokitzea.
- Funtsezko lau gaitasun fisikoak lantzea: malgutasuna, abiadura, erresistentzia eta indarra.
- Eserita egonda, oinak mugitzea puntak igo eta jaitsiz, zirkuluak eginez edo letra edo zenbakiak irudikatuz airean.
- Aulki batetik altxa eta berrir esertzea hamabost edo hogeai aldiz jarraian, hanketan indarrak ez galtzeko.
- Gela barruan edo etxebizitza barruan oinez ibiltzea, bost minutu inguru ordu bakoitzean.
- Aulki txiki bat, pilatutako hainbat liburu edo edozein objektu erabiltzea maila moduan, eskailera igo eta jaisteko mugimenduak simulatzeko.
- Besoetako muskulu-tonua mantentzeko, egin flexio batzuk hormaren kontra.
- Hormaren kontra jarrera hori bera duzula, igo eta jaitsi bi orpoak, belaunak tolestu gabe.
- Dantzatzeak ongizate fisiko eta mentala dakar: muskulu-tonua, koordinazioa, oreka eta bihotz-biriken erresistentzia hobetzen ditu, besteak beste.



Bizkarra lantzeko ariketetako bat, lauhazka jarrita, bizkarra gora eta behera luzatuz, edo posizioa mantenduz.



Bizkarra luzatzeko ariketetako bat, bi eskuak elkartuta.



Elastikotasun neuronal lantzeko ariketetako bat.

Epeak agortzeko gomendioa

BIDAIA ERRESERBEN DEUSEZTATZEA

LARRAITZ ZEBERIO LEKUONA

ARGAZKIA: YOUSEF ALFUHIGI

Premiazkoak ez diren desplazamendu guztiak debekatuta dauden egunotan, hegaldi, bidaia eta egonaldi gehienak ari dira bertan behera gelditzen. Martxoaren 19ko zubirako egindako planak gelditu ziren bertan behera lehenengo. Aste Santuko erreserbak ere deuseztatzen ari dira, eta nork daki zer gertatuko den udako oporraldiekin!

Turismoarekin lotutako sektorea krisi egoera benetan larrian dago, eta kontsumitzaileen artean ugaritzen ari dira kontsultak, kexak eta erreklamazioak. Hain zuzen ere, kontsumitzaileen artean zabaltzen den ezinegonaren aurrean hainbat jakinarazpen egin ditu Kontsumoko Euskal Institutuak, Kontsumobidek.

Zaila eta desagokoa da orokorrean hitz egitea; izan ere, erreserba-kontratu eta aseguru bakoitzak bere ezaugarriak ditu. Egoera normal batean, kontratua sinatzerakoan onartutako klausula guztiak ondo irakurtzeko eta edukiz gero bidaia edo ezeztapen-aseguruek jasotzen dituzten baldintzak ondo errepasatzeko gomendioa egingo lukete.

Egoera, hala ere, guztiz ezohikoa eta berria da, eta egunetik egunera ari dira neurri eta erabaki berriak indarrean

sartzen. Bidaia ahal izateko baldintzetan aldaketa handiak aurreikusten dira –aire-espazioaren itxiera, aireportuen itxiera, mugimendu-muga gehigarriak...–, eta horiek zerikusi handia izango dute antzerako auzien ebazpenetan.

Hasteko eta behin, aire-konpainiak hegaldien data aldaketak eskaintzen ari zaizkie bezeroei, eta horrelakorik interesatzen ez zaienei bertan behera gelditutako hegaldiaren balioa duen bonu bat eskaintzen ari zaie, zein abenduaren 31rako erabili behar den.

Hegazkin-konpainia gehienak ari dira eskaintza horiek egiten, eta webguneetan sartu besterik ez dago klik batean eskaintza onartzeko. Praktika horrek, ordea, kexu ugari eragin ditu kontsumitzaileen artean.

Bidaia agentzietan ere sumatu dute bezeroen ezinegona. "Konpainiak ari dira hegaldiak bertan behera uzten, baina ez dute dirurik itzultzen, eta hori da garrantzitsua hemen", adierazten du negozioaren jaisiera dela-eta aste honetan bertan langabezia gelditu den bidaia agentzia bateko langileak. "Jende asko opor egunak hartzera behartuta dagoen uneotan, zenbatek izango dituzte egun libreak abenduaren 31ra bitartean bidaia izateko? Bonu horiek ez dira erabiliko. Kontuan hartu beharreko beste gauza bat da

bezeroei entregatzen zaizkien bonuak izendunak direla. Bidaia jakin baten izenean daude, eta pertsona horrek izango du erabiltzeko aukera, ez beste inork".

Gomendioa da epeak agortzea

Kontsumobidetik egiten duten gomendioa argia da: agortu hegazkin-konpainiek eskaintzen dituzten epeak. Hau da, ez ezeztatu hegaldirik, ezeztatu dezala hegazkin-konpainiak. "Hegaldia ezinbestek bultzatutako arrazoiengatik gelditzen bada bertan behera, pertsona kontsumitzaileak eskubide osoa du hegaldiagatik ordaindutako zenbatekoa berreskuratzeko", diote Kontsumobidetik. Gaineratzen dute Espainian mugak itxi ondoren konpainiak bidaiaren zenbatekoa itzuli behar diola bezeroari. Beste kontu bat da kalte-ordainarekin gertatzen dena; izan ere, bezeroak ez du kalte-ordainik jasotzeko eskubiderik, ezinbestek bultzatutako arrazoiengatik da-eta ezeztatzea.

Ohiko moduan, lehenengo eta behin, akordioa lortzeko saiakera egiteko gomendioa egiten dute Kontsumobidetik: "Beti izango da aukerarik onena". Horrek ez badu ematen espero den emaitza, Aire Segurtasuneko Estatu Agentzian [AESA] jar daiteke erreklamazioa, inolako kosturik



KONTSUMITZAILEEN ARTEAN UGARITZEN ARI DIRA KONSULTAK, KEXAK ETA ERREKLAMAZIOAK

gabe. 261/2004 EE
Erregelamenduak babesten du bezeroa. Esan beharra dago hegazkin-konpainiak ez bezala, hotel asko gainkosturik gabeko ezeztapenak egiten ari direla. Neurri bera ezarri dute, esaterako, *Booking* eta *Airbnb* zerbitzuetan.

Berrikuntzak klausuletan

Pandemia honek hankaz gora jarri du turismoaren sektorea, eta dagoeneko aldatu dira, esaterako, bidaia aseguruetakoa klausuletako batzuk. Poliza gehienek, orain arte, hainbat salbuespen egiten zituzten euren gain hartutako egoeren artean. Espresuki jasotako salbuespenen artean ziren epidemia, pandemia, berrogeialdi eta natura hondamendi arrazoiengatik eragindako kalteak. "Martxora

arteko aseguru gehienek ez dituzte kasu horietan eragindako kalteak euren gain hartzen. Martxotik aurrera, bai. Ezer saltzen ez zela ikusita hartu izan dute klausula hori berrikusteko erabakia hainbat konpainiatan".

Hondamendia sektorearentzako

Osasun krisialdiak eta horri aurre egiteko ezarritako konfinamendu neurriek sektore asko kaltetuko dituzte, eta horien artean da, zalantzarik gabe, turismoaren sektorea: ostalariak, hotelak, bidaia agentziak, hegazkin-konpainiak... "Hau hekatonbe bat da, eta ez dakigu zenbat luzatuko den. Fakturatu beharrean ezeztapenak egiten ari gara. Eta orain egiten ez diren bidaia ez dira gero egingo. Martxo hasieratik ez

dugu erreserbarik saltzen, eta jendea jartzen da gurekin harremanetan ezeztapenak nola egin galdetzeko, sekula ere ez bidaien inguruko informazioa eskatzeko", adierazten dute sektoretik.

Ilun ikusten dute etorkizuna, eta kalkulatzeko agenteen %90i eragingo diela aldi baterako itxeko lan espedienteren batek. Halcon Bidaia agentziak dagoeneko iragarri du aldi baterako itxeko lan espedienteak. Ryanair hegazkin-konpainiak Espainian dituen 1.500 langileak ere egoera horretan daude.

Hegazkin-konpainia asko kiebra jotzeko arriskuan dira. Hain zuzen ere, kiebra jotze hori saihesteko administrazio publikoaren eskuetan gelditu da, esaterako, Italiako Alitalia hegazkin-konpainia. ■

Goiko Benta: ohiko jakiak, gaurkotuta



MIREN MAIZTEGI SUKALDEBURUA
IRUDIAK: JONE OLABARRIA

Udaberria hasi berritan, dena martxan izan ohi dugu Arantzazuko Goiko Benta jatetxean eta ostatuan, bezeroei ahalik eta arreta handiena eskaintzeko. Oraingoa izan ohi da gurean goi denboraldia, eta bisitari asko etortzen dira gurera otordu goxoaz eta inguruaz gozatzeri. Egoera berezi honetan, baina, Goiko Benta itxita dago, nahiz eta indarrez bueltatzeko gogotsu.

Era guztietako planak

Menu bereziak astebururo aldatzen ditugu eta eguneko menua eta karta ere badauzkagu. Banketeetarako eta ospakizunetarako hainbat menu eskaintzen ditugu.

Berrituta daukagu eraikina, baina bere estruktura originala mantentzen du; ingurune paregabea dago eta bista ikusgarriak ditu.

Gainera, lo egiteko aukera ere badago; izan ere, hamar logela daukagu bezeroentzako.

Gaur egungo ukitua emanda, ohiko errezetekin egiten dugu lan gurean. Kalitatezko produktuak erabiltzea ezinbestekoa da eta garrantzi berezia ematen diogu produktuaren kalitateari; hori dela eta, sasoian sasoikoa eta gure ortuko bertako produktuak erabiltzen ditugu.

Etxean egiteko proposa

Ahuakate-tartarra tomatearekin eta izokin ketuarekin, oso proposa eta erraza da egun hauetan egiteko etxean. ■■■

Goiko Benta jatetxea

- **Helbidea:**
Arantzazu auzoa 12, Oñati.
- **Telefonoa:** 943 78 13 05.
- **Posta elektronikoa:**
goikobenta@goikobenta.com.
- **Webgunea:** goikobenta.com



GOIKO BENTA JATETXEARI ESKER
IRABAZI BI LAGUNENDAKO OTORDUA. HARTU PARTE!



943 25 05 05



kluba@goiena.eus



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



Ahuakate-tartarra tomate eta izokin ketuarekin

Osagaiak (4 lagunendako)

- 2 tomate heldu
- 2 ahuakate heldu
- Limoi baten zukua
- Tipulina, 1
- Perrexila
- 250 g izokin ketu
- Oliba-olioa
- Gatza
- Piperbeltza

Prestaketa

- 1. Zuritu tomateak eta ahuakateak. Limoi-zukuz busti ahuakatea, oxidatu ez dadin.
- 2. Ebaki dadotan tomatea eta ahuakatea. Txiki-txiki egin tipulina.
- 3. Nahastu bol batean tomatea, ahuakatea eta tipulina. Limoi-zukua, gatza, piperbeltza, oliba-olioa eta ozpin pixka bat gehitu.
- 4. Gehitu perrexil pikatua edo tipulin xehatua.
- 5. Altzairuzko uztai baten laguntzarekin platerean jarri; bete uztai tartarrarekin eta gainean izokin xerra bat jarri. Izokina limoi-zuku tanta batekin busti eta perrexilarekin hautseztatu.
- 6. Platera apaintzeko letxuga pixka bat gehitu eta hotz zerbitzatu.

Zailtasuna: • • • • •

Aurreko zozketako irabazlea: Lorenzo Iturbe Jauregi (Antzuola)

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

goienakluba
Euskara irabazle, denok irabazle!

Bolumena eta naturaltasuna

ILE MOZKETA

AMAIA ARANEGI

IRUDIAK: TELVA ETA PINTEREST

Wob izenarekin ezagutzen da eta joeran dagoen ile mozketa da. Orain, melena motzak eta zuzenak ikusten dira eta ilea ondulatuz mugimendua eta bolumena lortzea da helburua.

Ile mozketa honekin, kapa luzeak izaten dira eta honek bolumena eman eta aspektu informala transmititzen du. Naturaltasuna ilean ere lortu nahi da; honela dio Adara ile-apaindegiko Deiane

Pascualek: "Orain, naturaltasunaren sentsazioa bilatzen da eta ile mozketa honekin bete-betean lortzen da. Joeran dagoen ile mozketa da hau".

Ile mota guztietarako

Ile fina dutenentzako erosoagoa bada ere, ile mota guztietarako aproposa ikusten du Pascualek: "Ile fina zein kizkurra dutenentzako iruditzen zait aproposa ile mozketa hau. Edozelan ere, egia esatearren, ile kizkurra

dutenek luzera handiagoa izatea gomendatuko nuke".

Kopeta-ilea ere joeran

Kopeta-ilea ere joeran dago eta ile mozketa honekin ere ikusten da. Izan ere, kopeta-ilea luzea eta zabalik eramatea jarri da modan. Hala ere, badaude kopeta-ile gabe ile guztia alde batera eramaten dutenak: "Kopeta-ilea luzea eramatea joeran dago. Baina ile mozketa honekin, ile guztia alde batera eramanda sofistikatu ukitua ere ematen du".



Izur suabe batzuekin apaindutako Wob ile mozketa.

Ilearen kolorea

Koloreari dagokionez, udazken koloreak dira ohikoenak eta horailak ere asko ikusten dira. "Kolorean ere naturaltasuna eskatzen da. Askok *balayage* efektua eskatzen dute: sustraitik 2 edo 3 zentimetrora kolorea degradatzen hastean datza, hain zuzen ere. Eta dekolrazioak ere asko eskatzen ditu jendeak. Azkenean, lehenengo begiratuan, naturaltasunaren inpresioa ematen du, baina atzean lan handia dago".

Askotariko orrazkerak

Ile mozte honek ilea batzeko aukera asko eskaintzen ditu. Ilea solte utziz forma badauka ere, orrazketa desberdinak egin daitezke: "Ilea batzea ohiko aukera da. Ile askorik ez egon arren, motots baxu bat egin daiteke, eta horrek estiloa ematen du. Ile guztia batu gabe ere, motots erdia egiteko aukera ematen du ile mozketa honek. Egia esatearren, orain, motots deseginak eta, orokorrean, orrazkera deseginak joeran daude".

Wob izeneko mozketa, ile motz eta ondulatua, joeran dago, baina ez adin tarte guztietan: "Gehienbat, 25 eta 40 urte arteko pertsonen artean dago joeran ile mozketa hau". Kanean asko ikusten da eta udaberriari begira, transmititzen duen naturaltasun eta freskotasunarengatik, gehiago ikusiko da. Orain arte ile luzea ikusi badugu ere, orain, belarriaren azpitik eta sorbalda baino gorainoko ile mozketa da gehien ikusten dena eta joera bilakatu dena. ■■■



Wob ile mozketa, alde batera.



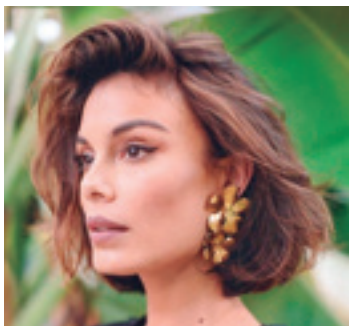
Wob ile mozketa.



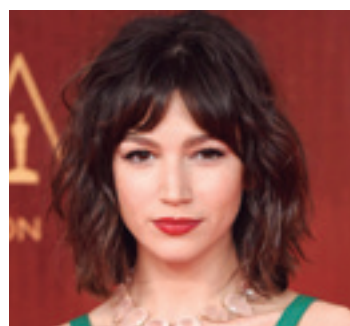
Kopeta-ilea alde batera.



Horaila koloreko *wob* ile mozketa.



Ilea alde batera apainduta.



Kopeta-ile luzea irekita.

Vespa-zaleen tropela Marokon

ESKUTERREKIN BIDAIAK

XABI GOROSTIDI

ARGAZKIAK: JOXE MARI KORTABARRIA

Fisterrako eta Kataluniako kostaldea eskuterrekin konkistatu ostean, abentura eta bidaia gosez jarraitzen dute Joxe Mari Kortabarria eta Jaime Osinaga koinatu arrasatearrek. Hala, berriki, lau eguneko ibilbidea egin dute Maroko iparraldean, euren Vespa kuttunak bidelagun.

Furgoneta batean sartu zituzten motorrak eta errepedez joan ziren Tarifaraino, bidean Guijuelon lo egiteko geldialdia eginda. Handik Tangerrera barkuz, eta gero, lau eguneko bidaia ostean, Tangerrera buelta. "Gabonetan proposatu zidan Jaimek Marokora joatearena, eta ez nuen askorik pentsatu behar izan", dio Joxe Mari Kortabarriak.

Ia 900 kilometro

Maroko iparraldean ia 900 kilometroko biratxo egin zuten. Lehen etapa, Tanger-Xauen; bigarrena, Xauen-Meknes; hirugarrena, Meknes-Assilah eta laugarrena, Assilah-Tanger. "Maroko iparraldea Euskal Herria baino berdeagoa da, eta motorrean ibiltzeko errepede onak dituen lekua". Ikusitako lekuetatik gehien gustatu zaiona argi dauka Kortabarriak. "Duda izpirik gabe, Xauen. Aldapa baten gainean eraikitako herrixka da, kale estuz josita dagoena, eta

zuri-urdinez koloreztatuta dagoena. Ederra iruditu zitzaidan, eta oso jende jatorra aurkitu genuen". Hara joaten diren turistei haxixa saltzen trebeak dira xauendarrak, baina ez zuten zortetik izan Kortabarria-Osinaga bikotearekin. "Eskaini ziguten, bai; baina guk, ezetz. Falta zitzaiguna! Gu motorrean ibiltzera joan ginen; beraz, jai zuten gurekin. Txapela erantzi eta burusoilak ginela ikustean, saiatzeari uzten zioten. Makinatxo bat infusio edan genuen, eta baita guk eramandako ardoa ere. Ardoa eramatea beti dator ondo, badaezpada...".

Vespa tropela

Kortabarria eta Osinaga ez ziren bakarrik aritu, Badajoz probintzian dagoen Almendralejo herriko, Sevillako, Kordobako eta Malagako beste 22 lagunekin batera aritu baitziren Maroko iparraldean bueltaka. "Guztira, 22 lagun eta 19 Vespa etorri ziren. Gehienak 200ekoak, baina baita 125ekoak ere". Hainbeste Vespa-zale nolatan

**BADAJOZTIK ETA
ANDALUZIAK
JOANDAKO BESTE
VESPAZALE BATZUEKIN
EGIN DUTE BIDAIA**

elkartu diren galdetuta, hona hemen Kortabarriaren erantzuna: "Bidaia antolatu moduko bat zen. Bereber Desert izeneko talde batek antolatzen du, eta dena oso profesionala izan zen. Aita-seme batzuk daude antolatzen, eta parte hartzaileen ardura bakarra izen ematea ordaintzea da. Jaime, koinatua, Llanesko Vespa-zaleen elkartekoa ere bada, eta haien bitartez izan genuen Bereber Desert taldearen berri". Bidaian zehar ezusteko edo ezbeharrik ez dute apenas izan: "Esan bezala, bidaia antolatua zen, eta antolatzailerek une oro zuten asistentzia emateko aukera.

Furgoneta handi batekin joaten ziren atzetik, norbaitek arazorik izanez gero laguntza emateko. Taldeko kide batek eroriko txiki bat izan zuen semaforo batean, baina ezer larririk ez".

Horren harira, Kortabarriak ondo baino hobeto daki zein den Vesparekin eragozpenik ez edukitzeko sekretua: "Vespak ez dira topera jarri behar. Suabe-suabe joaten bazara, makina honek ez du hutsik egiten, eta halaxe joaten gara gu".

Marokora buelta, segidan

Itzuli bezain pronto, Marokora bueltatu zen Kortabarria. "Aspalditik nuen Marrakexera joateko bidaia hartuta. Beraz, arropa garbigailua jarri eta, arropa apenas lehortu gabe, buelta!". ■■■



Kortabarria eta Osinaga, Meknes-era heltzeko bidegurutze baten.



Vespa-zale tropela, ate elegante baten aurrean.



Osinaga eta Kortabarria, lagun marokoar batekin.

Beñat Bixente

JONE OLABARRIA

IRUDIAK: BEÑAT BIXENTE

Familiatik datorkio Beñat Bixenteri (Bergara, 1998) argazkilaritzarako afizioa. Natura maite du, bereziki; eta horren baitan, itsasoa. Olatuei jarraiki, surfa da bere lanen ardatz nagusietako bat.

Nola hasi zinen argazkilaritzan?

Nire aitari ere gustatzen zaio argazkilaritza eta betidanik aritu izan da horretan.

Txikitatik izan dut harremana kamerekin, baina orain urte batzuk hasi nintzen nire kabuz gehiago lantzen argazkilaritza.

Zer gustatzen zaizu, bereziki?

Mota askotako argazkiak ateratzen ditut, baina asko gustatzen zait natura; batez ere, itsasoari ateratzen dizkiot argazki asko. Surfa ere oso gustuko dut eta txapelketetan eta horrelakoetan aprobeixatu ohi dut argazkiak ateratzeko.

Dena den, bestelako lanak ere egiten dituzu.

Bai; kontzertuetan ere ibiltzen naiz, eta ekitaldi berezietan. Pixka bat denetik egiten dut. Erretratuak ere atera ohi ditut, momentuaren araberakoa izaten da.

Formakuntzarik jaso duzu?

Egin izan ditut ikastaro batzuk, baina asko ikasi dut nire kontura. Argazki bat atera eta bertan egindako akatsez ikasita.

Edizioan aritzen zara?

Argazkiaren araberakoa da; nahiko natural lagatzen ditut



batzuetan, baina ukituren bat edo beste beti egiten diet beste mota batzuetako argazkiei. Irudiak berak eskatzen dizu behar duzun hori. Dena den, probak egitea gustatzen zait, eta, ahal bada, gauza berritzaileak egitea.

Bideoak ere egiten dituzu.

Lotura estua dute argazkilaritzak eta bideogintzak, nahitaez; bideogintzan ere irudia asko hartu behar da kontuan. Dena den, orain arte, behintzat, gehiago aritu naiz argazkilaritzan.

Nola egin ohi duzu lan?

Surf txapelketen kasuan, jarraitzailea naizenez, datak gorde eta ahal dudanean,

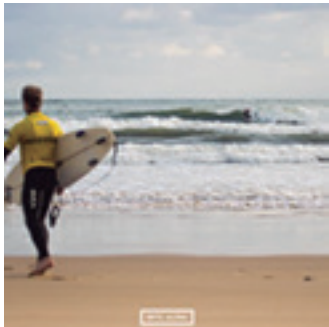
behintzat, horietara joaten naiz argazkiak ateratzera.

Sare sozialetan aritzen zara eta arrakasta dezente izan ohi duzu...

Egun, dena dago sare sozialetan, eta bertan ez badaude existituko ez bazina bezala da. Ez dakit arrakastarik duten edo ez, Instagram bidez partekatzen ditut nire lan asko, gehien gustatzen zaizkidanak bertara igota (@srto.aloha).

Nora bideratuko nahiko zenuke zure jardun profesionala?

Oraindik, asko dut ikasteko, baina denbora librean argazkilaritzan eta bideogintzan jarraitzea gustatuko litzaidake; ez dakit, baina, etorkizunean honetan arituko naizen profesionalki lanean. ■■■



"Ederra da barre eragiteagatik txaloak eta musuak jasotzea"

KAITIN ALLENDE ZALDUNBIDE BAKARRIZKETALARIA

AITZIBER ARANBURUZABALA JULDAIN

ARGAZKIA: XABI RAMOS

Kazetaria da ogibidez Kaitin Allende, irratietan jardun du, bereziki; Arrasate Irratian estreinatu zen mikroaren aurrean; harrezkero, Euskadi Irratian eta Radio Euskadin ere hamaika kontu esan ditu.

Mikroa eskuan jarraitzen du, baina aldez aldatu du orain; eta "oso gustura" dabil abiatu berri duen umorista ibilbidean.

Irati Topalekuan egin behar zenuen saioa martxoaren 15ean, baina bertan behera geratu zen. Penaz?

Duda barik, oso pozik nengoen herrian saioa egiteko; erronka handia zen niretzat. Okondon (Araba) bizi naiz, baina beti esaten dut Arrasatekoa naizela; hortaz, ziur egon noiz ez dakit baina Arrasaten egingo dudala!

Ezagutzen zaituztenek badakite bat-bateko txispa eta barre eragiteko samurtasuna daukazula; zerk bultzatuta sartu zara, baina, saltsa honetan?

Egia esan, jende askok galdetzen zidan behin eta berriz zergatik ez nituen halako saioak egiten, eta, halako baten, "zergatik ez?" pentsatu nuen.

Eta ofizio guztiei errespetua zor zaielako, ikastaro batera joan nintzen, Gasteizera, eta han eta hemen begiratuta ari naiz poliki-poliki gehiago ikasten.

Mikroarekin jarraitzen duzu, baina antzekotasun gutxi, ezta?

Oso gaitza da. Esaten da barre eragitea negarra eragitea baino samurragoa dela, baina ez da hala; nik, askotan, albistegia ikusi besterik ez dut negar egiteko, baina barre eragiteko atzetik lan handia dago, ez da batere erraza. Erronka handia da niretzako, baina gozatzen ari naiz, eta hala den bitartean eutsi egingo diot. Nire helburua munduari nire onena oparitzea da, eta umorea da hori; hortaz, goazen zorientasuna eta barrea banatzera. Era berean, nire amari omenaldia egin nahi diot; izan ere, beragatik izan ez balitz, ni ez nintzen halako kontuetan ibiliko. Beti esan ohi digute berdinak garela, eta adinean aurrera egin ahala are eta gehiago; kar, kar, kar.

Xaxatu zizuten lagunei, hortaz, eskerrik asko, ezta?

Bai horixe! Zotzi saio egin ditut jada, eta lehenengoa eta azkena Bilboko La Taller galerian izan

ziren; haiengatik izan ez balitz, ez nintzen abentura honetan sartuko. Urteak egin dituzte ni konbentzitu guran, eta, azkenean, lortu dute; badirudi denek sinisten zutela nigan, baina nik nahikoa ez.

Eta zelan doakizu? Damutu zaizu?

Izugarri gozatzen ari naiz. Lehenengoa oso polita izan zen; urduri nengoen, baina ikusten duzunean jendea barrezka ari dela eta bukatutakoan txalo zaparradak eta besarkadak jasotzen dituzula, itzela da! Ni moduan zalantzan daudenei, probatzeko gomendatuko nieke, eta gero erabakiko dute saioak egiten jarraitu edo ez.

Gogor hasi zara; hiru hilabetean bi estreinaldi egin dituzu.

Pentsa, Concha Velascok lan bat estreinatu eta bi urte egiten ditu harekin, eta nik dagoeneko bi ditut martxan; kar, kar, kar. Lehenengo sortu nuena *Artistak eta kazetariak 1.0* da, eta 1.0 diot, gai honek askorako emango duelako, eta ziur bertsio berriak sortuko direla; eta *Ama txinpartak* da bestea. Bizitza honetan denari buruz barre egitea komeni da, eta hasteko, norberari buruz.



Kaitin Allende umorista, Okondoko Zigor jatetxean urtarillaren 23an egin zuen saioan.

"EVA H IZAN DA BETI NIRE FABORITOA; BAINA SUSI CAMELO HARDCOREA ERE OSO GUSTUKO DUT"

Batean zein bestean zure bizitzako pasarte asko kontatuko dituzu; samurra da hori?

Ez da erraza, ez, umorez kontatu behar duzulako eta barre *puntx* horiek lortu behar dituzulako; baina, bestetik, zure bizitzari buruz zuk dakizu inork baino gehiago, eta abantaila da. Kazetaria eta ama naiz, beste hainbat gauzaren artean; hortaz, ofizioari buruzkoak kontatzen ditut lehenengoan, eta ofizioakoak etortzen direnean barre egiten dute, identifikatuta sentitzen dira. Ama guaiei

buruz jarduten dut bestean; ama guaiak eta ez guaiak daude, eta ni ez naiz batere guaia. Inori ez zaio gustatzen etxeko txikiei arauak jartzea eta betearaztea, baina hezteko ditugu haurrak, eta hortik doa saioa; hortaz, txinpartak izan behar dugu, baina txinpartegiak izan barik. **Saioetan gidoi bat duzu, baina jasotzen duzun feedbackaren arabera moldatu egiten duzu?**

Hasiberria naiz, *L*-arekin noa, eta ari naiz feedback horri poliki-poliki erantzuten. Publiko oso ezberdina izan dut

zortzi saiotan; hotaz, tokira eta publikora egokitu behar izan dut, ikusleekin jolasteko aukera sortzen delako.

Zuretako zein da erreferente?

Eva H izan da beti nire favoritoa! Eta orain bogan dagoen Susi Caramelo ere itzela da! Gaur egun dauden komiko hardcoreena da, ez dauka mugarik. Ikaragarria da bera ikustea! Mirari Martiarena eta Idoia Torregarai ere gustuko ditut; *Bakean dagoena bakean* saioa egiten dute. Eta, nola ez, Leo Harlemen aurrean ere txapela kendu behar da!

Ze asmo dituzu aurrerantzean? Ari zara agenda osatzen?

Koronabirusa gurerira iritsi aurretik hainbat nituen lotuta; esaterako, Arrankudiagan. Eta maiatzean Euspoten egotekoa nintzen, baina, egoera ikusita, batek daki; oso analogikoa naiz, baina badut Facebook eta bertan joango naiz berriak sartzten. Elkarri laguntzeko eta elkartasuna adierazteko garaian gaude orain eta halako krisi egoeretan ikusten da zelako kalitatezko pertsonak garen; denok ahal dugu zerbait egin; hortaz, lagundu gaitezen! ■

Familiarteko zauriez eta aurrera egiteko gaitasunaz



El verano que mi madre tuvo los ojos verdes

Egilea: Tatiana Tibuleac

Argitaratzailea: Impedimenta

Argitaratze urtea: 2019

Orrialdeak: 256

Generoa: Eleberria



MILA AGIRREZABAL

BERGARAKO LIBURUTEGIKOA

Tatiana Tibuleacen lehen lana da *El verano en que mi madre tuvo los ojos verdes*. Errumanian jaioa, eleberri hau fenomeno literario bihurtu zen Europan, nahiz eta orain arte ez den gure artera iritsi.

Aleksy margolariaren historia kontatzen zaigu nobela honetan. Kritikak mimatua, sormen krisia pairatzen ari da; hori dela eta, bere psikiatrak bere iragana berrikustea, gakoak aurkitzea, gomendatzen dio.

Azken honi kasu eginez, bere oroitzapenetan murgilduko da, eta honen kontakizunak etengabe eta gordinki kolpatuko gaitu. Izan ere, Aleksyk bere ama gorrotatzen du. Aringarririk gabe. Ez zen inoiz maitatua izan. Bere ingururik hurbilena etsaia zen beretzat: aita mozkor bat,

bere bizitzaren erdigunea zen ahizpa txikia hila, eta ama, "baxu, lodi, ergel eta itsusia", izan daitekeen amarik alferrena zen, "pentsamendu erdiz hilko zukeena" (7. or.).

Puntu horretatik abiatuz, eta halabeharrez, gure protagonista psikiatra eta psikiatrikoen mundu horretatik aterako da. Bere ama zain du, elkarrekin igaro behar dute uda, Frantziako herri txiki batean, hain zuzen ere. Bertan, biak daudela, eta espero gabea, amak minbizi sendaezina duela errebelatuko dio, eta gertaera honek ezustean harrapatuko du Aleksy.

ALEKSY SORMEN KRISIA PAIRATZEN ARI DA; PSIKIATRAK IRAGANA BERRIKUSTEA GOMENDATZEN DIO

Konfesio hau erabakigarria izango da bientzako, ordura arteko euren arteko erlazio mingarri eta krudelari 180 graduko bira ematen saiatuko dira, eta adiskidetze prozesu batean murgilduko dira. Urteetan zehar batak besteari eragindako mina handia izan bada ere, heriotzaren zain dagoen amaren aurrean bai semeak bai amak beraien jarrera aldatu eta bigunduko dute, bien artean bakeak egiteko beharrak eta nork bere barne munduarekin duen zama kentzeko premia nagusituko baitira. Hauxe da, hain justu, liburuaren momentu zentral eta ederrena.

Abandonuaz, frustrazioaz, ukazioaz, gorrotoaz, inpotentziaz eta familiarteko erlazio zailez dihardu liburuak orri askotan, baina baita amatasunaz, barkamenaz, maitasunaz eta aurrera egiteko gizakiak duen ahalmenaz ere. On egin. ■

Goiena Klubeko martxoko sariak!



Chromecast

Parte hartzeko sariaren izena:
Chromecast



ARRIKRUTZ
KOBAK BISITATZEKO

Sarrerak

Arrikrutz kobak bisitatzeko.
Parte hartzeko sariaren izena: Arrikrutz



www.harremendenda.org
Bidezko Merkataritza produktuak

Otarrea

Bidezko merkataritzako produktuak.
Parte hartzeko sariaren izena: Otarrea

PARTE HARTZEKO:

Posta elektronikoz: kluba@goiena.eus

Whatsapp: KLUBA "sariaren izena"

[bazkidearen zenbakia] 688 69 00 07 zenbakira.

Parte-hartzaileen artean egingo da zozketa.

Indarren dagoen LDFD/15/1693 legearen arabera, jakinarazten dizugu zure datu pertsonalak Goiena Komunikazio Zirkuituaren fitxategi automatizatuetan sartuko direla. Datu-bilketa honen helburua bolantak da indarren dagoen sustapen-gestioa. Eskubidea izango du zure datuak ez erabiltzeko, baina zuzentzeko edo ezabatzeko, helbide honetara idatzita: kluba@goiena.eus



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



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

goienakluba

Kapilau etxea

OÑATIKO BIDAURRETAKO FRAIDEEN ETXEA

MIREIA BIKUÑA MADRID

ARGAZKIAK: M.B.M.

1834ko abuztuaren 18ko gauean, Karlistaldia puri-purian zegoen garai hartan, mikeleteek eragindako sutea egon zen Arantzazun. Suak guztiz suntsitu zituen eliza eta ondoko eraikinak. Hirugarren sutea zen, eta, komentuarien egoera ikusita, frantziskotarrek Arantzazutik alde egin behar izan zuten. Ez ziren oso urruti joan. Izan ere, Oñatin zegoen kapilau etxean hartu zuen

ostatu Arantzazuko anaidiak, basilika eta komentua berriro eraiki ziren arte.

Hospizioa izan zen

Klaratarren monasterioaren parean zegoen kapilau etxea. 1511n Bidaurreta monasterioa egin eta segituan zabaldu zuten, aldamenean. Kapilauaren etxea izateko helburuarekin eraiki zuten. Era berean, garai gordinetan, hospizioa ere izan zen. Umeendako eta helduendako hospizio.

"Izugarri baliatu izan zen bai mojen komunitateari arreta espiritualak emateko, baita Arantzazuko Santutegitik jaisten ziren edo Santutegira igotzeko asmoz Oñatira iristen ziren fraideei aterpea emateko", irakur daiteke *Arantzazu.org* atarian.

Gaur egun ere kapilau etxe eta hospizio historiko izaten jarraitzen du. Baina, Bidaurretako eliza gurtza-etxe bihurtzean, horko fraide batek San Migel parrokiako eginkizunetan parte hartzen du.



Bidaurretako kapilau etxearen fatxada nagusia.

Alegia, Bidaurretako zentroko koadjutore eta Urrexolako parrokiako erretore. Oñatin dauden bi monasterio klaratarrez ere, Bidaurreta eta Santa Ana, arduratzen da.

Oinplano laukizuzena

Kapilau etxea eraikin bitxia da. Oinplano laukizuzena da, eta, 1511n egindakoa izanik, garai hartako hainbat elementu arkitektoniko ditu. Deigarrienak dira fatxada nagusiko erdi-puntuko arkuak. Sarrera nagusia osatzen dute horiek,

burdinazko hesiekin. Alboan, erdi-puntuko arkua duen ate txikiago bat dago.

Eta oso bitxia da, baita ere, biribilgune aldera dagoen beste atea. Konopial itxurakoa da.

Eraikinak dituen lau aldeetan leihoak daude. Horiek ere mota askotarikoak dira.

Armarriak

Sarrera nagusiaren gainean hiru armari txiki daude. Ezkerretara dagoena lazarragatarren armaria da, eta eskuinetara dagoena,

ganboatarrrena. "Bidaurreta elizaren kanpoaldean eta barrualdean, behin eta berriz daude bi armari horiek. Baita kapilau etxean ere. Lazarragatarren armariak oreina eta arranoa ditu, eta ganboatarrenak, hiru bihotz", kontatu du Jerardo Elortzak. Izan ere, Juan Lopez Lazarragakoa eta Juana Ganboa bikoteak euren ehorzleku izateko eraiki zuten Bidaurreta monasterioa. Gotikoa, pizkundea eta mudejarra bateratzen dituen eraikina. ■



Konopial itxurako atea.



Armarriak, fatxadan.



Leihoak.



Egurrezko sabaia.



Atzealdeko fatxada.



Sarrera nagusia.

Maskarak



UNAI ARTETXE

Maskarak han eta hemen. Bakteriak akabatzeko gela gora eta behera. Komuneko papera han eta hemen, gora eta behera. Eta inon ez. Erotu al gara?

Beti pentsatu izan dut maskarek zerbait iluna ezkututzen dutela. Besteekiko estaltze nahi horrek arrazoiren bat izan behar du. Norberaren ahulezia, akaso. Mesfidantza sortarazten didate maskarekin azaltzen diren superhero horiek. Aratusteetan ere gora eta behera eta ezker-eskuin tentu handiz begira joaten naiz, ezustekoak gogoko ez ditudalako, agian.

Eskuak garbitzeko joera handia dut. Ezagutzen nauenak jakin badaki eskuarekin pertsona gaixotia naizela, gehiegitxo, ziurrenik, eta hainbeste xaboi, ur eta kremarekin, 90 urte ditudala dirudi. Tira, neguan, behintzat, eskularruak izaten ditut nire maskara.

Komuneko paperari buruz, zer esan? Zorionez, ondo libratzen duen horietakoa naiz. Egunero komunetik behin pasatzearekin konformatu ez, eta birritan eta hirutan ere pasa naiteke.



GOIENA / PMK

Nik uste dut txiki-txikitatik hartutako joera dela, gurasoenean, askotan, egunkaria hartu eta lasai irakurtzeko asmoz komunean ezkututzen bainintzen. Zuok, gazteok, egun, mugikorrak, sare sozialak eta bestelako hamaika tramankulu dituzue, baina nire gazte denboran...

Ia egun batetik bestera koronabirusarekin iritsi zaigunak ez du zentzurik.

KOARENTENA HASI ETA LAUGARREN EGUNERAKO DENOK ARI GINEN LEIHOTIK 'LAU TEILATU' ABESTEN

Edo, agian, zentzu guztia du. Gu ez garelako lehenak izan, inondik inora, baina orain egun gutxira arte urruntasun eta hipokrisia dezenterekin begiratuko diogulako XXI. mendeko gaitz bortitzenari. Tira, beste gaixotasun handi batzuk ere badaude, egia da, baina lehen munduan bizi garen pribilegiatuoi apenas tokatu ez zaizkigunez...

Ziur naiz koronabirus honek mundua aldatuko duela. Komunikaziorik ezak, faltak eta, era berean, gehiegizkoak gizarte hobe bihurtuko gaitu. Gure aldameneari dagoenarekin eskuzabalagoak izango gara, bere arazoak gure egingo ditugu eta, oro har, pertsona justuak izango gara.

Koarentena hasi eta hirugarren edo laugarren egunerako denok ari ginen gure leiho eta balkoietatik *Lau teilatu* abesten. Horrekin, hamaikagarrenez, munduari erakutsi diogu euskaldunon parekorik ez dagoela.

Garaipena gurea delako, lagunok! Maskararik, gelik eta, batez ere, komuneko paperik gabe, denok batera aritzen garenean gu geldituko gaituen birusik ez dagoelako. Ez etsi! ■■■

TESTUA: ITZIAR LARRAÑAGA

Nola garbitu behar da mugikorra?

Egunero eta ia une oro darabilgu mugikorra esku artean; hala ere, normalean, ez da sarri higienizatzen den gailu bat.

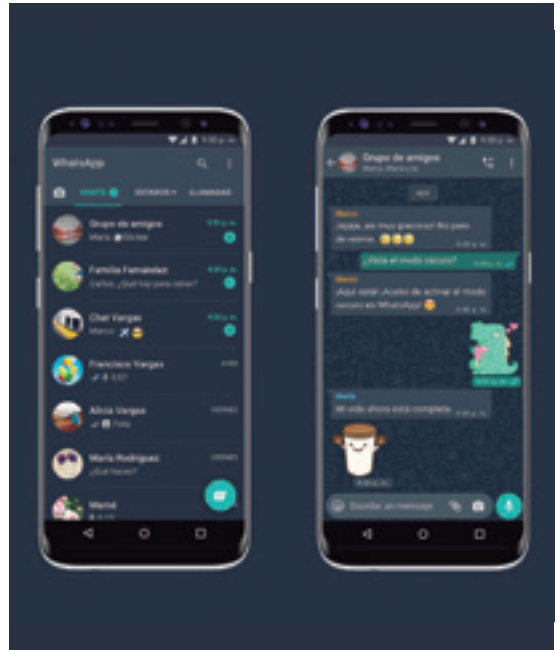
Orain, baina, koronabirusak smartphoneak garbitzeko interesa piztu du.

Hiru produktu

Oinarrizko hiru material nahikoa dira mugikorra behar den moduan garbitzeko: batetik, zuntzik askatzen ez duten bi oihal leun behar dira. Ez erabili paperezko zapirik, pantailan markak utz baititzake. Oihalekin batera ur epela eta xaboi leuna behar dira –alkohol gabea–.

Hasi aurretik, mugikorraren babesgarria kendu behar da. Gainera, sakelakoa itzalita izatea gomendatzen da.

Garbiketa oso erraza da: oihaletako bat hartu, ura eta xaboiarekin busti eta mugikorraren alde guztiak pasatu horrekin. Dena garbitutakoan, bigarren oihala hartu eta ondo sikatu behar da. Bestelako gailuak garbitzeko ere balio du.



Whatsappera ere heldu da modu iluna

Hainbat proba egin ostean, Whatsappek erabiltzaile guztien eskura jarri du pantaila modu ilunean jartzeko aukera. Aldaketa egitea oso erraza da: ezarpenetan sartu, bertan txata aukeratu eta gaian argia modu ilunera aldatu.

Abantailen artean, adituek nabarmentzen dute pantaila ilunak argi gutxiago duenez bateria gutxiago xahutzen dela. Bestalde, pantailetakoa distirak begietan sortzen duen nekea arindu egin dezake.

Modu iluna

Whatsapp modu ilunera gehitu den azkenetakoa da, baina asko dira dagoeneko aukera hori eskaintzen dutenak. Telegramek ere badu modu iluna, baina garatzaileak ez dira horra mugatu, eta bost kolore aukera eskaintzen dituzte: klasikoa, eguna, iluna, gaua eta artikoa.

Beste aplikazio askotan ere aurkitu dezakegu: Twitter, Youtube, Wikipedia, Chrome, Instagram, Pinterest, Skype, Feedly, Slack, DuckDuckGo...

Etxean egindako malabarrak

EGILEA: ALAITZ JAUREGI

ARGAZKIAK: ALAITZ JAUREGI

Etxean egotera behartuta gauden egunotan, hemen duzue modu erraz eta azkarrean egiteko moduko eskulana. Egin ostean, gainera, zuen psikomotrizitatea proban jartzeko aukera izango duzue. Zalantzarik gabe, ondo etorriko zaigu denoi ere!

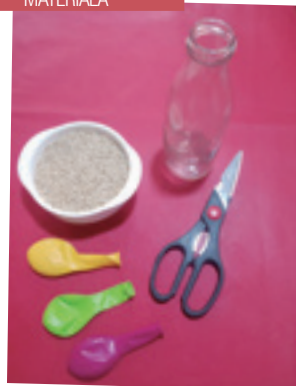
Materiala

- Arroza.
- Koloretako puxikak.
- Botila bat.
- Inbutu bat.
- Guraizeak.

Nola egin

- 1. Bota arroza botila barrura** Inbutuaren laguntzarekin bete botila arrozarekin. Botila lagungarria izango zaigu ondoren puxikak arrozarekin betetzeko.
- 2. Jarri puxika botilaren muturrean** Ez da ariketa erraza, baina lor daiteke. Laguntza behar baduzue, eskatu.
- 3. Bete puxika arrozarekin** Irauli botila, eta puxikaren barrura joango da arroza. Neurtu kantitatea; izan ere, arroz kopuruaren arabera izango da, amaieran, malabarren tamaina.
- 4. Puxikaren kirtena moztu** Kontu handiz egin beharreko pausoa da honako hau. Kirtenak traba egiten digu eta korapilorik egin gabe moztea komeni da. Kontuz, beraz, arroza kanpora irten gabe!
- 5. Nahi beste puxika ipini gainean** Hurrengo pausoa da nahi beste puxikarekin ixtea malabarra. Trinkotu ere egingo du horrela.

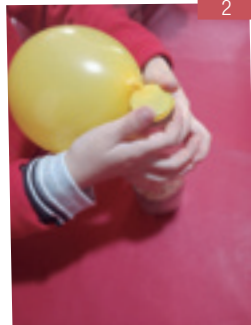
MATERIALA



1



2



3



4



EMAITZA



Telmo Axpe Pacios

Arrasate. 3,300 kilo. Martxoaren 22a. Gurasoak: Edurne eta Xabier. Argazkian, lotan goxo-goxo.



June Urrate Lertxundi

Oñati. 3,220 kilo. Martxoaren 16a. Gurasoak: Joanes eta Nerea. Argazkian, sehaskan 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 izanik, nahi baduzu PUNTUA aldizkarian agertu, zera eskatu nahi dizugu:

- Umearen argazki horizontala ateratzera 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 bide hauetako bat erabilita:



Posta elektronikoa:
berriak@goiena.eus



Whatsapp / Telegram:
688 69 00 07



Gorabeherak



Zertan ari da Marilyn Monroe igogailu batean?

'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

