

puntuua



JAVIER IGARTUA

DEBAGOIENeko GURUTZEKO GORRIKO PRESIDENTEA

**"LAGUNTZA ESKARIEN GORAKADA
AURREIKUSTEN DUGU"**



PUNTUA 235

2020-05-08 EGUBAKOITZA

Azaleko argazkia:

Josu Bilbao

Aurkibidea

- 4 **Bat-batean** Amane Ibañez
- 6 **Irudiz** Txahal jaioberria
- 8 **Mundutik** Irlanda: Birusa digitala izan balitz?
- 10 **Erreportajea** Argazkilaritza: adituen esperientziatik ikasteko aukera
- 20 **Elkarrizketa** Javier Igartua, Debagoieneko Gurutze Gorriko presidentea
- 24 **Osasuna** Berrogeialdiaren ondorio fisikoak
- 26 **Kirola** Axtroki Arku Tiro Taldea
- 28 **Adituen esanetan** Sentsibilitate handiko umeak eta pandemia
- 30 **Otorduan** Zumelaga jatebxea: etxera eramateko ere bai
- 32 **Moda** Loreak eta landareak
- 34 **Motorra** Kutsadura maila jaitsi egin da
- 36 **Gure artistak** Naia Erraez oñatiarra
- 38 **Kultura** Konfinamenduko kantuak
- 40 **Liburu artean** *Gauetz harrizko zubiaren azpian*
- 42 **Gure aitxorrak** Elgeta: Arantzeta auzoko baselizak
- 45 **Teknomania**
- 46 **Handitzen, handitzen** *Plazan bazan*
- 47 **Jaioberriak**

IRITZIA

- 3 **Nire txanda** Eneko Barberena Mondragon *Lev Tolstoi*
- 16 **Hainbat aburu** Inaxio Garro Iturrospe *Apirila, eraila*
- 16 **Eztabaida** Online erosketen gorakada
- 17 **Xixili** Helena Azkarragaurizar
- 17 **Errematea** Anaje Narbaiza *5.000tik behera*
- 18 **Talaitik** Rafa Stxez Muxika *'Ipurdi-garbitzaile', eskerrik asko!*
- 44 **Komunikazioa** Jon Irizar Aranguren *Etxealdia 5.0*

puntu

Argitaratzailea
Goiena Komunikazio Taldea
Kooperatiba Elkartea
Otalora Lizentziaduna 31
20500 ARRASATE

goiena[™]
KOMUNIKAZIO TALDEA

TOKIKOM

Lehendakaria
Aitor Izagirre
Zuzendari nagusia
Iban Arantzabal
Zuzendaria
Eneko Azkarate
Erredaktore burua
Monika Belastegi
Diseinu arduraduna
Iñaki Iturbe

Hizkuntza arduraduna
Sergio Azkarate
Publizitate arduraduna
Mireia Larrañaga
Kluba eta banaketa
Igone Osinaga
Maketazioa
Imanol Soriano,
Aitor Lagoma
Amaia Martinez de Arenaza,
Maite Igartua
Publizitatea
Mireia Larrañaga, Ziortza
Martin, Amaia Mundiñano

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

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

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

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

Inprimategia:
Gertu Komunikaziobide SL

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



GOIENA KOMUNIKAZIO TALDEA



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

KULTURA ETA HIZKUNTZA
POLITIKA SAILA

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



Gipuzkoako Foru Aldundia

Lev Tolstoi



ENEKO BARBERENA MONDRAGON

Stefan Zweigek kontatzen duenaren arabera, 1883an Turguenievек eskutitza idatzi zion Tolstoi, idazten jarrai zezala erregutuz. Beldur zen, Gogoli gertatu zitzaion bezala, ea ez ote zen erlijio eldarniotan eroriko bere heldutasun sortzailearen urtetik onenak pikutara botaz.

Tolstoi idazlea ordurako Errusiako artista entzutetsuena zen. Aristokraten seme, bizitza eroso zuen, familia, osasun arazorik ez, bizi krisi latzak jo zuenean 50 urte beteak zituela. Ordura arte kezka metafisikorik gabeko gizona bere buruari galdezka hasi zen, bizitzaren zentzuari buruz. Ongi bizitzea zer den, onaren eta txarraren arteko ezberdintasuna... antzeko auziei erantzun nahian igaro zituen hil arteko 30 urteak. "Zuzen eta egoki bizitzea" omen zen gakoa. Filosofoek ez zizkioten galderak erantzun, ezta zientzialariek ere. Elizara itzuli zen berriz, jaunartzea egin eta gero 16 urterik mezara joateri utzi baitzion. Ebanjelioak irakurri zituen, interpretatu, baina bere betaurrekoz. Hori ez zitzaion Eliza Ortodoxoaren hierarkiari gustatu, antza. Zweigen iritzi, arriskua usaintzeko trebea da Eliza, eta horra bere biziraupenaren gakoa, eta bukaerarako eskumikatu egin zuten. Errusian, non bestela, mende bat geroago, hainbat herritarrek Tolstoik berak nahi ez zuen barkamen bat eskatu zioten Eliza Ortodoxoari, eta honek ukatu.

Thorearen obraren zale, anarkismo kristau definitu du hainbatek bere pentsamendu berantiarra. Jabetza pribatua krimen jo zuen, Estatua etsai goren, eta ez-biolentziaren printzipioak ezartzen lagundu zuen. Jabetza deitoratzen zuen, hori zelako ordena sozial justu berria etortzearen traba nagusia, eta Estatua, soldadutzaren inposizioagatik. Eragin handia izan zuen berarengan Moskuko aldirietako auzo txiro proletarioen baldintza eskasak ezagutzeak, bera, zeina esne mamitan hasia zen. Eredue eman nahian, austeritate eta jabetzarekiko ukazioan, berak goldatzen zituen bere soroak, eta zapatak josi. Familiak abandonatu egin zuen. Artean, bere idazkariak borroka egiten zuten bere egile eskubideen mozkinengatik.

Pertsona berri kristauak borondatez uko egin behar zien bere aberastasunei, morala zen bere iraultza. Tolstoiaren ideiek arrakasta handia izan zuten Errusian eta praktikan jartzeko hainbat saiakera egin ziren, denek porrot. Ghandirengan arrasto sakona utzi omen zuen idazle errusiarrek, eskutitz trukea izan zuten ez-indarkeriari buruz. Errusian, aldiz, aldaketa erradikalaren beharra erein zuen. Trotskik eta Leninek, urte batzuk geroago, prest aurkitu zuten lurra. ■■■

**EREDU EMAN NAHIAN,
BERAK GOLDATZEN
ZITUEN BERE SOROAK,
ETA ZAPATAK JOSI**

Amane Ibañez

TXOMIN MADINA

ARGAZKIA: EITB

Izan platoan, izan kalean, bizkaitarra EITBko zerbitzu informatiboetako aurpegi ohikoenetako bat bihurtu da azken urteetan.

Azken asteotan, zenbat aldiz esango zenuen koronabirus hitza? Ez dut kontatu, baina gure hiztegian normaltasunez barneratu dugu; baina 2 urteko nire semeak ere! Egia esan, nahiko aspertuta nago gaiaz berba egiteaz. Kurioso da, gainera, ikustea nola hasiera batean denok barneratu genuen gripe soil bat zela; eta gero, egun batetik bestera, etxean isolatuta geratu behar izan dugula.

Kazetarien lana funtsezko jardueratzat jo da garaiotan. Uste duzu jendeak baloratzen duela hori? Geroz eta gehiago. Esan bezala, hasieran, kazetarien gainean jarri zen alarma sortu izanaren erantzukizuna, eta gure artean zalantza asko sortu zen; ez genekien ondo egintzan lan egiten. Esaten ziguten ez zela hainbesterako. Datuek, oster, kontrakoa zioten, eta agintariek ere bai, kontraesanetan erori arren. Hilabeteak aurrera joan ahala egoerak okerrera egin duenez, kazetarien lana funtsezko bihurtu da jakiteko zein puntutan gauden eta nora goazen. Egunetik egunera sinesgarritasuna irabazten joan gara.

EITBen dabilena prestatuta egon behar da alderdikeriari buruzko kritikak entzuteko? EITBn zein beste edozein hedabidetan dabilena. Dudan sentsazioa da berdin duela nola egiten duzun lan, kritikak beti egongo direlako. Saiatu zintezke lan ahalik eta objektiboena egiten, ahalik eta ahots gehien jasotzen, baina inoiz ez da nahikoa; beti egongo da konforme ez dagoen alderen bat. Oreak bilatzea zaila izaten da, eta beti jomugan, denen begiradapean gauden sentipena izaten dut.

Platoa eta kalea, biak ezagutzen dituzu. Zer da bakoitzaren onena? Kaleko lana gustatzen zait, batez ere unean gertatzen dabilena kontatzeko bada: istripu bat, manifestazio bat... Horrek indar handia ematen dio kazetaritzari: ni nabil ikusten zer dabilen gertatzen eta zuri kontatzen dizut. Niri platoa gehiago gustatzen zait: zuzenean izan

arren eta askotan bat-batean ibili behar arren, lasaiago ibiltzen naiz bertan. *Egun on, Euskadi*-n ibili naizenean, adibidez, tertuliakideekin-eta, oso aberasgarria iruditu zait.

Kalean ibilita, pasadizoak ez dira gutxi izango...

Kiroltan bekadun nenbilela, zuzeneko faltsua deitzen diogun albiste bat egin behar izan nuen Lezaman, Athleticen entrenamendu baten.

Horretan nenbilela, zelaiko aspertsoreak martxan jarri ziren, eta goitik behera busti ninduten; eta uda izan arren eguzkirik hartu ez nuenez,

beltzarantzeko produktu bat emana neukan, eta hori erortzen hasi zitzaidan. Pentsa ze egoera! Hori gutxi balitz, jokalariek oraindik ere zelaian zeuden!

Futbolzale ikuspuntutik, zer egin beharko

litzateke airean dauden txapelketekin? Kirola ez dut hainbeste jarraitzen albistegietan nagoenetik.

Batez ere, Errege Kopako finalean pentsatzen jarrita, esango nuke denok gaudela penatuta.

Horregatik, dagoen ilusioagatik, nik jokatu egingo nuke; orain arte egindako lana ezin da galdu.

Baina kontua da noiz.

Zer esango zenioke bere garaian Betizu saio ezagunean parte hartu zuen Amane Ibañezi?

Garai hartan, asko sufritu nuen, oroitzapen gazi-gozaok ditut: agertokira igotzen nintzenean, oso ondo pasatzen nuen; baina, adin

kontuengatik, akaso, inbidiak tarteko, lagunekin-eta ez nuen ondo pasatu, beti neukan buruan besteek zer pentsatuko ote zuten. Orduko

Amaneri esango nioke gehiago disfrutatzeko eta besteengan hainbeste ez pentsatzeko. Abesten

jarraitzen dudan? Etxean eta gutxitan abesten dut; badut oraindik ere orduko arantzatxoa.

Aldatzekotan, zertan aldatuko zaitu bizi izan

dugun egoera honek? Honek balio izan digu konturatzeko faltan igartzen ditugunak pertsonak, momentuak eta besarkadak direla; ez horrenbeste gauza materialak.

Zer da zuretzat lasaitasuna? Neure buruarekin lasai egotea. Oso zorrotza naiz, eta beti buelta asko ematen dizkiot buruari; horrek eragiten dit momentu txarrak pasatzea. ■■■

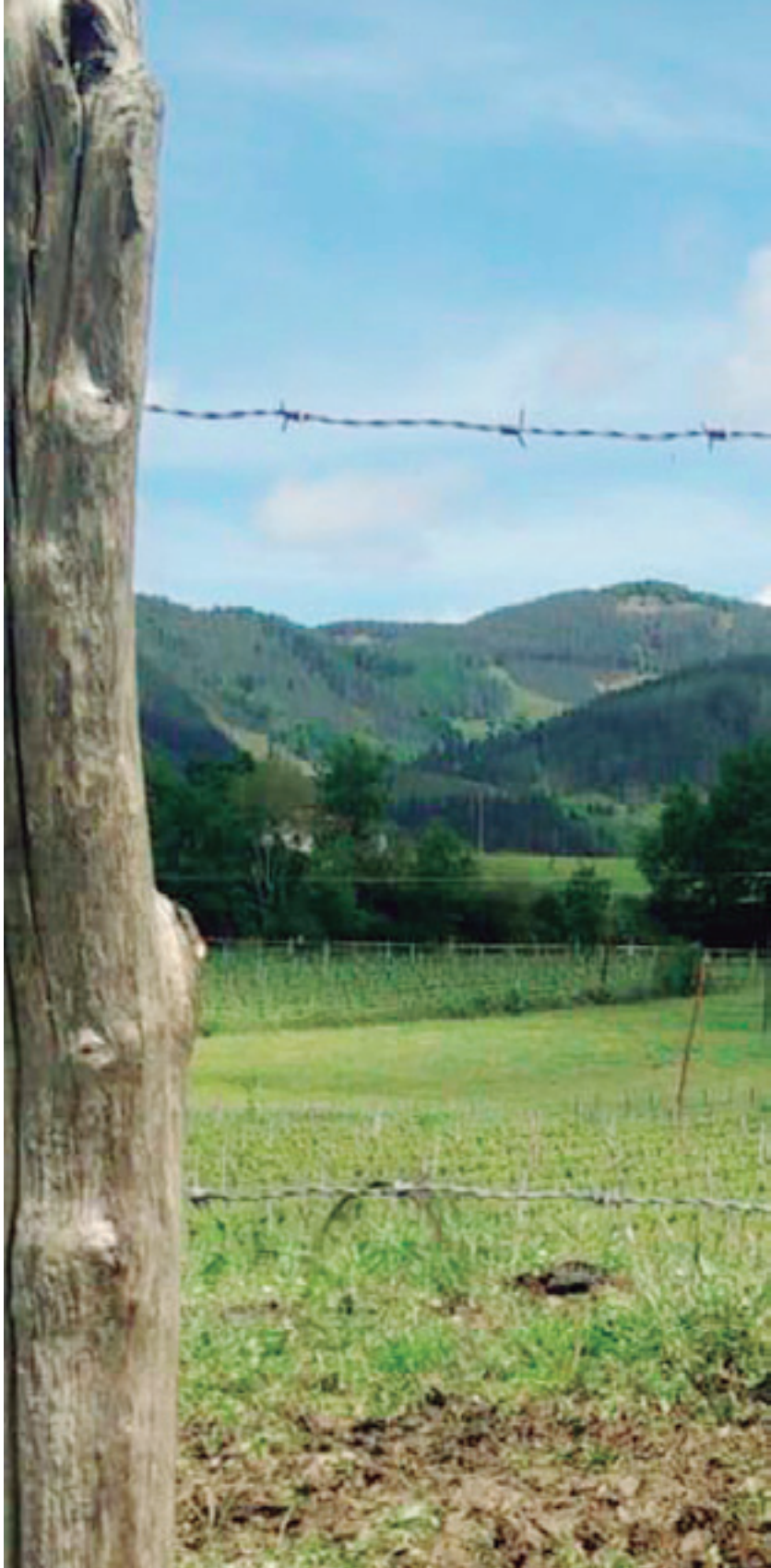


Txahal jaioberria

ARGAZKIA: IÑIGO EZKIBEL GALDOS

TESTUA: ARANTZAZU EZKIBEL GALDOS

Maiatzaren 2an ikusi zuen argia irudiko txahalak. Oñatiko Murgialdai baserrian jaiotzen; udaberrian izaten dituzte behien erditzeak aipatutako baserrian. Irudikoa aurtengo zortzigarrena izan da. Behiari erditzearen arrastoak nabaritzen zaizkio oraindik. Txahalari begira dago, hura laztandu eta zaintzeko prest. Txahal jaioberria, aldiz, indartsu dago. Lurretik jaiki eta lau hanken gainean jarri da; nahiz eta amaren babes bilatzen duen, bere azpian ipinita. Astebete egingo dute baserriko zelaian, paseoan ibiliko direnen begiradapean; izan ere, bihar, zapatua, goiko larreetara igoko dira. Sei hilabetez, udazkenera arte, egongo dira goian. Konfinamenduaren arintzea hasi dugun honetan, animaliek askatasuna bilatuko dute inguruko mendietan. ■■■





Birusa digitala izan balitz?

IRLANDA



IÑAKI IRIGOIEN

IRLANDAN BIZI DEN BERGARARRA

ARGAZIAK: I. I. ETA STATICKFLICKR

Goienak kolaborazio hau eskatu zidanean, nire buruari galdetu nion: benetan inporta zaie PUNTUAKo irakurleei zenbat hildako egon diren Irlandan? Edo Irlandako gobernuak hartutako erabakiak? Bai, bat baino gehiago daude, baina hori beste baterako utziko dugu. Azken finean, munduko gobernu guztiak buru gabeko oiloak bezala ari dira, ezjakintasunean murgilduta, erabakiak hartzen. Asmatzeko edo, behintzat, kalte gehiago ez egiteko esperantzarekin.

Gainera, denok dakigu mundu osoan ematen ari diren gaixo eta hildako kopuruak ez direla errealak. Leku askotan, apropos ezkutututako informazioa delako; eta beste askotan, ezinezkoa delako jakitea. Baina, nire ezjakintasunean, proposamen bat egiten dut. Begiratu 2019ko otsailean, martxoan eta apirilean hildakoen kopurua, eta gero, begiratu 2020an hildakoena. Bi kopuru horien aldeak emango dizu koronabirusak hildakoen kopurua, gutxi gorabehera. Zenbaki ofizialak baino gertukoa, behintzat, izango da, nire ustez. Eta hori lan eta trafiko istripuetan hildakoak kontatu gabe, ia ez da-eta istripurik egon hiru hilabete



Kutsatuei jarraipena egiteko programa.

hautetan. Ikusten duzuen bezala, beste etxeko egongelako *aditu* bihurtu naiz eta Wikipediako doktoretza eskuratzeko asmoa daukat edozein egunetan. Hona hemen nire tesia:

Gu demokratik gara ala ez?

Urtarrilean entzun nuen behin baino gehiagotan: "Noski, Txinan gertatutakoa hemen ezin da gertatu. Noski, gu demokrazia batean bizi gara eta giza eskubideak bermatuta daude". Hau barregura!

DENOK DAKIGU MUNDU OSOAN EMATEN ARI DIREN GAIXO ETA HILDAKOEN KOPURUAK EZ DIRELA ERREALAK

Lehenago eta behin, garbi dago gure demokraziak antzinako Greziakoak bezalakoak direla, hau da demokrazia batzuentzako. Eta benetan ez dakit zergatik esan dudan antzinako Greziako, oraingo Grezian ere gauzak antzera daude eta. Garai batean emakumeek, esklaboek edo atzeritarrek bozkatzeko eskubiderik ez zeukaten bezala, gaur egun errefuxiatuek ez dute giza eskubiderik. Eta argi eta garbi lagako dugu hori horrela dela, beharrezkoa baldin bada, tiroz, eta horrela jarraituko du izaten.

Baina, Grezia albo batera utzita, berriro Txinara bueltatuko naiz. Zeren eta, ezinezkoa zirudien urtarrilean han jarritako neurriak gure demokrazietan martxan jartzeak, gu "zibilizatuak" garelako eta gobernuak ez daukalako horrelako kontrolik gudan –ironia da, noski–. Kar, kar, kar.

Gainera, guk ez dugu horrelakorik behar. Esaten badigute zer egin behar dugun gure zaharrek, edo asma daukatenak, edo beste mila gaixotasun dituztenak arriskuan ez jartzeko, noski egingo dugula, eta ez dugu hartuko autoa oporretara joateko, edo hondartzara joateko edo beste edozertarako –hau ere ironia da, noski–. Kar, kar, kar.

Beno, nahikoa da. Ironia alde batera utzi eta serio



Dublino kale batean, komertzio batean pintaketa eginda, eskuak garbitzeko esanez.

jarriko naiz, azken finean, hau nire tesia da eta.

Internet gabeko bizitza

Egia da birus "arrunt" batek mundua eten duela. Baina imajinatzen duzue birus digitala izan balitz? Bai, bai, birus digitala. Ze, nahiz eta gustukoegia ez izan, gizaki gehienok ez gara beharrezkoak eta gutako ehunka edo milaka batzuk gutxiago egonda ere, mundua ez zen egongo batere okerrago. Baina imajinatzen duzue Internet gabeko hilabete, aste edo egun bat? Hondamena!

Ura, elektrizitatea, dendak, lantegiak, hegazkinak, itsasontziak... eta abar, eta abar geldituta. Benetan esanda, horrek eragin zuzenik edukiko ez lukeen gauza gutxi

okurrizten zaizkit. Nekazaritza, esaterako, eta ez beti.

Oraingoa txarra eta luzea iruditzen bazaigu, imajinatu dezagun bestea nolakoa izango litzatekeen.

Eta, nire ustez, galdera ez da ea horrelakorik gertatuko den, baizik eta noiz. Izan ere, gertatu, gertatuko da. Baina, gertatzen denean, egongo gara prestatuta B plan batekin?

Oraingoa pasa da edo pasatuko da eta historia liburuetan agertuko da etorkizunean. Eta berriro garbi

IMAJINATZEN DUZUE INTERNET GABEKO HILABETE, ASTEBETE EDO EGUN BAT? HONDAMENA!

geldituko da gizakiok ergel hutsak garela –ipurdiak baino garbiago, komuneko paperarekin gertatutakoa soziologia master bat egiteko modukoa da eta-. Baten batek dudarik bazeukan...

Ikasiko ote dugu zerbait?

Gizakiok zerbait ikasiko dugu esperientzia honetaz? Ba, zoritxarrez, ez dut uste.

Apokalipsi osteko egunean komuneko parerik gabe ez naiz egongo, edo bai, baina ez zait inporta; behintzat, ondo janda egongo naizela espero dut, nahiz eta ipurdia hala moduz garbituta eduki.

Oharra: benetan saiatu naizela koronabirusari buruz ez idazten, baina onartu egin behar dut ez dagoela besterik orain. ■■■

Adituen esperientziatik ikasteko aukera

'10photoacademy.com' ataria sortu dute puntua-puntako hainbat argazkilarik; tartean daude Debagoieneko lau: Aritz Gordo, Mikel Larrea, Iñigo Jimenez eta Asier Elgezua. Argazkiak ateratzerakoan sor daitezkeen zailtasunen aurrean zer egin daitezkeen azalduko dute atarian. Denon eskura jarri dute euren esperientzia.

Testua:

Arantzazu Ezkibel Galdos.

Argazkiak:

Elkarrizketatuek bidaliak.

Argazkilaritzaren sekretuak, argazki on bat egiterakoan dauden zailtasunak modu errazean nola gainditu, kontuan izan beharreko faktoreak... horiek guztiak eta gehiago izango dituzte berbagai *10photoacademy.com* blogean. Argazkilaritzan adituak eta arituak direnek sortu dute bloga: helburua da argazkilaritzari buruz dakitena gainontzekoekin elkarbanatzea. Horretarako, astero, pare bat post igoko dituzte sarera. Dagoeneko ikusgai daude *Amestutako argazkia antolatu* eta *Nola erretratatu txoriak ahaleginean etsi barik*.

Nortzuk dauden blogaren atzean

Bloga sortzeko ideia Zaragozako argazkilaria David Castanek izan zuela gogoratu du Mikel Larreak: "Argazkilaria profesionala da eta hainbat ikastaro egin izan ditugu berarekin. Blog bat sortu nahi zuen eta hasierako ideia zen paisaien inguruko blog bat izatea. Baina esan nion ea ez ote zen izango egokiagoa argazkilaritzaren arlo guztiak lantzea". Hala, hamasei laguneko taldea sortu dute: "Erretratuak, ezkontzak, astro-argazkilaritza, bideoak, makroa, txoriak, kirol argazkiak... arlo guztiak landuko ditugu. Horrez gain, taldean badago modelo lanak egiten dituen bat".

Helburu nagusia komunitatea sortzea dela nabarmendu dute bailarako lau argazkilariek, eta argazkilaritzaren inguruko informazio gehiago egotea sarean. Horrez gain, eurendako ere



baliagarria izango dela diote. "Gure arteko harremana sendotu egingo da; ezagutzen ez genituen argazkilariak ezagutzeko aukera eman digulako proiektuak. Besteek egiten dutenaz ikasteko aukera ona izango da", dio Aritz Gordo argazkilariak. Larreak gehitu du nahiko luketela markek materiala uztea horiek probatu eta horiei buruz idatzi ahal izateko.

Bailarako lau: laurak, arrasatearrak

Bloga osatzen dutenen artean bailarako lau argazkilari daude: Aritz Gordo, Mikel Larrea, Iñigo Jimenez eta Asier Elgezua. Arrasatearrak dira laurak. Bakoitzak bere espezializazioa du: Gordok kirol argazkiak egiten ditu; Larrea paisaietan da espezialista; Jimenezek txoriak ateratzen ditu; eta Elgezuak argazkiak eta bideoak egiten ditu. Gainontzeko argazkilariak Iruñekoak, Huescakoak, Zaragozakoak, Kantabriakoak, Madrilgoak... dira.

Argazkia dute zaletasun, eta, nahiz eta euren lanbidea ez izan, argazkilaritzan lana serio egiten dutela gaineratu du Gordok: "Nahiko genuke jendeak bloga ikustea, eta sare sozialetan ondo posizionatzea". "Horrez gain, jendea hurbildu nahi dugu mundu honetara, eta horretarako erraztasunak jarri nahi ditugu. Izan ere, lan handia eskatzen duen arloa izan arren, oso polita da", gehitu du Elgezuak. Hasiera batean tutorialak sareratzen hasi direla dio; baina, aurrerago, elkarrizketak ere egingo dituzte: "Izan daiteke argazkilari famatu bati edo hasi berria den bati", dio Larreak. ■■■

Asier Elgezuaren, Aritz Gordoren, Mikel Larrearen eta Iñigo Jimenezaren argazkiak.

"Blog honekin guk ere ikasiko dugu"

Aritz Gordo kirolzale amorratua da; eta, hain zuzen, zaletasun hori uztartzen du argazkilaritzarekin. Biak ditu gustuko. Orain dela bi hamarkada hasi zen argazkiak egiten, eta, orduetik, beti du aldamenean argazki kamera.

"Mikel Larreak komentatu zidan blogean parte hartzeko aukera. Aukera ona iruditu zitzaidan. Arlo ezberdinetako argazkilariak batu eta bakoitzak dakienari buruz idaztea da asmoa", dio Gordok. "Ez dugu gure lana erakutsiko, baizik eta gure lana zelan egiten dugun azalduko dugu; nahi duenak ikasteko aukera izan dezan", azaldu du, eta gaineratu: "Nik, adibidez,

kirol elkarrizketa baterako argazkiak nola egin azalduko dut". Dagoeneko idatzita daukat posta.

Gordok nabarmendu nahi izan du atari honekin ez dutela irakurleek bakarrik ikasiko:

"Guk ere ikasiko dugu. Adibidez, esne-bideak nola atera ikasteko aukera dago... niretzako hori zerbait berria da; bada, ikasteko aukera izango dut". Horrez gain, argazkilarien artean harreman berriak sortuko direla dio, eta horrek aukerak zabalduko dizkiela: "Adibidez, elkarrekin irteerak egin eta argazkiak egiteko". Hain zuzen, laurak arrasatearrak diren arren, euretako batzuek ez zuten



Aritz Gordo.

harremanik aurrez: "Sare sozial bidez ezagutu arren, elkarrekin argazkiak egitera irten bakoak ginen".

Maite duen hori egiten jarraitu nahi du, eta, ofizioa izan ez arren, lan serio egiten dutela dio arrasatearrak.



Goian, ezkerrean, Aritz Egea, Udaltaxen; eta eskuinean, ilargi betea. Behean, Riglosen, bizikletekin.

"Lanaren emaitza eskertzekoa izaten da"

Argazkilaritza eta bideogintza lantzen ditu Asier Elgezua: "Andoainen Irudiaren Laborategia ikasi nuen; ondoren, Ikus-entzunezkoen Ekoizpena; eta, azkenik, Errealizazioa. Telebistako editore lan egin izan dut, bai nire kabuz eta baita enpresetan ere". Elgezua profesionalki dedikatzen da ikus-entzunezkoen arlora: "Hirutxulo-n egin nuen lan; baita *Gure doinuak* programan ere; eta, azkenik, *Juego de cartas*-en aritu naiz".

Telebista mundutik kanpo bere kabuz egin izan ditu lantxoak: batez ere, musika taldeendako bideoklipak sortu izan ditu Elgezua.

Mikel Larrea ezagutzen du, eta hark gonbidatu zuen blogean parte hartzera: "Jendea hurbildu nahi dugu, tutorialen bitartez gauzak nola egin daitezkeen erakutsi nahi diegu. Zailtasunak izan ditzaketen egoerak modu errazean gainditzen".

Argazkilaritzaren eta bideogintzaren mundua oso polita dela dio: "Lan handia eskatzen duen arloa da, baina emaitza ikusitakoan eskertu egiten da".

Elgezua oraindik ez du blogean eskegiko duen posta idatzi: "Zalantzak ditut zeri buruz idatzi: egin dudana azken bideokliperako material polita alokatu genuen... hori izan



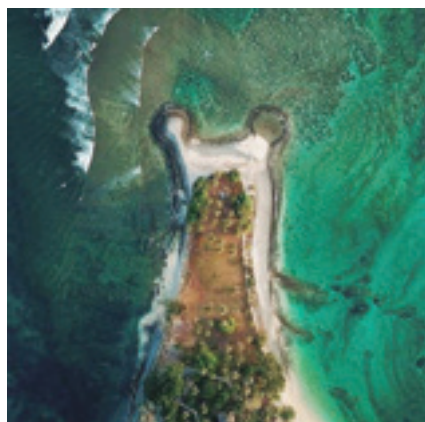
Asier Elgezua.

daiteke aukera bat; eta bestea, lagunekin Indonesiara egin nuen bidaia".

Horrelako lanak egiterakoan egin behar den plangintza, erabili behar den materiala, edizioa nola egin... azaltzea da Elgezuaeren asmoa.



Goian, ezkerrean, auto zuriari egindako argazkia; eta eskuinean, Indonesiara egindako bidaiaren hartutako erretratua. Behean, eskuinean, dronearekin hartutako irudia, Indonesian.



"10etik 7tan argazki barik bueltatzen naiz"

Hegaztien argazkiak egitea da Iñigo Jimenezen pasioa eta espezializazioa. Argazkilaritzan 2012. urtean hasi zen. Behin batean, 24 urte zituela, errepidean zihoala autoa geratu behar izan zuen harrapari bat hegan irten zedin. Ordutik, txundituta dago hegaztiekin.

Hegaztien argazkiak egitea psikologikoki gogorra dela dio, frustrazioa ere eragin dezakeela. "Kanpalekua gertatzen dut eta han barruan egoten naiz hegaztien zain: 7 ordu, 8 ordu, 12 ordu... egon naiteke; eta, gehienetan, 10etik 7tan, ezer barik bueltatzen naiz etxera". Egun, adibidez, arrano bat hartu guran dabilela dio:

"Hemen ez daude: Arabara eta Errioxara joaten naiz; gordelekua muntatu eta zain egoten naiz". Berak nahi duen hegaztia harrapatzea bi urte ere kostatu izan zaiola nabarmendu du.

"Nahiko lan gogorra da: urteko urtaroaren arabera, etxetik 04:00etan edo 05:00etan irteten naiz; gauez ibiltzen naiz mendian, ordu erdi inguru; ondoren, gordelekua egiten dut: zenbat eta txikiagoa izan, hobeto; teleobjektibo luze bat daukat, 4 kilo pisatzen duena...", dio Jimenezek. Horrez gain, etxean ere lan egin behar izaten du: "Non deskantsatzen duten, zer jaten duten..."



Iñigo Jimenez.

begiratzen dut". Mendian prismatikoekin egiten du lan handien, eta janariarekin saiatzen da txoriak erakartzen.

Blogean dagoeneko idatzi du bere lehen posta: *Nola erretratatu txoriak ahaleginean etsi barik.*



Goian, eskuinean, belatz handia, Gipuzkoan; eta eskuinean, lanperna musua, Irlandan. Behean, erlatxoria, Extremaduran.

"Informazio gehiago egotea nahi dugu"

Mikel Larreak dauka argazkilarien bloga elikatzeko ardura: "Postak idazten dituztenean niri bidaltzen dizkirate eta nik sareztatzen ditut. WordPress ikastaroa egin nuen, eta nire burua eskaini dut lan hori egiteko".

Larrea orain dela zortzi bat urte hasi zen argazkilaritzan: "Etxean aitak erabiltzen zuen kamera, eta nik hartu egiten nion; gero, herriko argazkilarien ibilbideak ikusita nik ere hori egin nahi nuela esaten nuen". 2012an erosi zuen lehen kamera Larreak: argazkilaritzari, gainera, beste pasio bat batu behar zaio: bidaiatzea. Hala, bidaiatu eta lekuak bisitatzen ditu, eta hor

ikusitakoak argazki kamerarekin jasotzen saiatzen da arrasatearra.

"Paisaiak ateratzen ditut, ehuneko ehuneko paisaiak. Mendira joan naiteke, kostaldera... berdin dit paisaia motak", azaldu du Larreak. Argazki on bat egiteko argi egokiena goiz partean eta iluntzean egoten dela dio: "Ordu horretan dagoen argi koloreak izugarritzko giroa ematen dio argazkiari". Hala ere, nabarmendu du dagoen egoerara moldatzea izaten dela argazkilarien eginbeharra.

Askotan, aurrez ikusitako zerbait erretratatzeko izaten da argazkilarien nahia, bere esanetan; horregatik, argazki



Mikel Larrea.

personalak egitearen alde egiten du Larreak, ez aurrez ikusitakoaren kopia.

Blog honekin komunitatea egin gura dutela gaineratu du, eta sarean informazio gehiago egotea gura dutela. Dagoeneko hasi dira horretan.



Behean, Dolomitak.





INAXIO GARRO ITURROSPE

Apirila, eraila

Ni bai ni ergela eta igarle ustela. Duela hiru hilabete luze idatzitako artikuluan aipatzen nuen sortu berria zen koronabirusa Txina puntako kontua zela. Ez dago ahoa irekitzea modukorik, gure ezjakintasuna eta atrebentzia ebidentzian uzteko.

Joaquin Sabina musikari era artista handiak ere sortua zuen aspaldidanik *¿Quién me ha robado el mes de abril?* abestia, bertso zoragarritz osatuta. Halako zerbait dio abestiak leloaren baitan: *Nork lapurtu dit apirila/ kajoian gordetzen nuen / bihotza gordetzen dudán lekuan.*

Bai, gutako guzti-guztiok buruan betiko gordeko dugu 2020ko martxoak ekarri eta, ostean, apirilak okertu zuen amesgaiztoa. Ahaztezina da aurtengo udaberria, ez dago

dudarik. Bizitza hankaz gora jarri zaigu.

Etxe bakoitzak bere planak izango zituen aurreikusita. Apirilak aurreko hilabeteetatik desberdina izan behar zuen. Nik neuk ere banituen nire egunak egutegian kolore gorritz nabarmenduta: nire amaren eta nire amaginarrebaren urtebetetze-egunak familian pasatzeko hitzordua, edo Sevillako euskal derbia.

Bestetik, Aste Santuan eta Pazko Astean ez ginen Londredera, Berlinera eta

BALIAGARRIA IZAN DA DITUGUN BENETAKO LEHENTASUNAK GAINERAKO GAUZEN AURRETIK JARTZEKO

Istanbulera joatekoak, baina, tira, Errioxaraino heltzea eta lagunekin egun batzuk pasatzea sikiera aurreikusita geneukan. Ez zen gutxi, gero eta garbiago daukat.

Baina tira, piztu den ezohiko egoera malapartatu honek onetik ere izan du zerbait. Nire ustez, norberaren barrura begira jarrita, baliagarria izan da gizakiok ditugun benetako lehentasunak gainerako gauza guztien aurretik jartzeko, materialak eta ez-materialak izan. Konturarazi digu egoerak gure bizitzan lastoz eraikitakoak, oinarri handikoak ez direnak ere baditugula, uste eta behar baino gehiago.

Ea hausnarketarako bidean jartzen gaituen etorri den honek eta behar diren irakaspenak ateratzen ditugun. Zuk zer uste? ■■■

EZTABAIDA

Online erosketen gorakada

Azken datuen arabera, online erosketen erraldoia den Amazonek inoiz baino eskari gehiago jaso ditu, eta AEBetan 75.000 langile kontratatu. Nola bizi dute egoera dendari txikiak?



JON APRAIZ
IBAI ARTE

"Online komertzio handiak zabalik daude eta edozer gauza saldu dezakete, gu itxita gauden bitartean. Ibai-artetik, hasi gara egoera honetara moldatzen: *Zuzaraguretxertoa.eus* -en opari bonuak online saltzen hasi gara, gure helburua aurrez aurreko salmenta den arren".



AINHOA GARITANO
DENDARIA

"Martxoaren 13an dendak itxi genituenean, udaberriko denboraldiko material berri guztia jasota genuen. Ezin dugu material hori saldu, eta, gastuak ordaintzen jarraitzeaz gain, bilduma horiek ere ordaindu behar ditugu. Lanera bueltatzeko desiratzen gaude".

XIXILI

HELENA AZKARRAGAUZAR



ERREMATEA



ANAJE NARBAIZA

5.000tik behera

Ez ginunan bela asmatuko koronabirusak gurean izan daben eragina. Nekeza don pandemia baten aurrean erabakiak hartzea, baina zergatik gure gobernuak ez jone ezberdindu hasieratik nekazaritza-guneak eta hiriguneak? Sei aste oso, eta nekazari batzuen protesta behar izan dittun gobernuak nekazaritza-guneei -5.000 pertsona baino gutxiagoko guneak- tratamendu ezberdina emateko. Nolatan gerta jaizkenan honelakoak? Akaso, kutsatzeko arrisku handia zegoen? Ez jonat ezetik esango, informazio hobe izango jone eta. Baina maila pertsonalean atsekabetuta sentittu non; nire iritziz, bakarrik hiri handien egoerak baloratu jone, neurriak proposatu eta prozesua aurrera eramateko. Gobernanteek, aldiz, Estatuak geroz eta arazo larriagoa daben hustutako herrien egoerarekin ahaztu dittun guztiz.

Egoera honek dittun aproposenak herri txikiak eta nekazal guneak daben bizi eta elikagai kalitatea baloratzeko eta prestijiatzeko. Aurrerantzean, begiak irekitzea besterik ez jonat eskatzen, horretaz konturatzeko gauza diren gobernanteak behar jittunau eta! ■■■



IDOIA ELEXPURU
DENDARIA

"Egoera zaila da eta gastuek hor jarraitzen dute, baina asko eskertzen ditugu ordainketaren batzuk atzeratzeko neurriak edota bonuen bitartez erosketak aurreratzeko proposamenak. Bai bezeroentzat, bai guretzat onuragarria izango da".



GARAZI AZPEITIA
HERRITARRA

"Digitalizazioak kontsumitzeko modua aldatu du, eta dendari txikiek urteak daramatzate galerei aurre egiten. Orain, ordea, bizirik irauteko borrokan dabilta, eta plataforma digital handiekiko dituzten desabantailek inoiz baino gehiago jarri dituzte arriskuan".

'Ipurdi-garbitzaile', eskerrik asko!



RAFA STXEZ MUXIKA NABARRALDE FUNDAZIOKO KIDEA

Etxean nago. Berrogeialdiaren enegarren astean. Leihoa parez pare zabalik.

Eguraldi ederra kanpoan. Elurra ere egin du berrogeialdi honetan. Eguzki zein euri, bero ala hotz, edozein eguraldi zoragarri bihurtu zaigu. Kanpotik datorren edozein zaratak leihora eroaten nau orain.

Hor doa udal *brigadillako* langile bat, maskara eta eskullarruz babestuta barandetan desinfektatzeko likidoa botatzen. "Zelako ondo eguraldi honekin", pasatu zait burutik. Baina segidan: "Mila esker". Batzuk etxe barruan zintzo, beste batzuk kanpoan zintzo.

Aurreko batean, *errelatoaren* garrantziaz zerbait idatzi nuen. Pandemia honen kontakizunak ere sekulako garrantzia izango du aurrerantzean.

Krisi honetatik ezer onik ateratzekotan, lehenengo eta behin, zer gertatu den eta norbanako zein gizataldeen jokabidea taxuz kontatu beharko da. Ez da berdina izango Confebasken eta bere aliatu politikoen *errelatoa* edo sindikatuena, Ibox-35eko enpresariena edo osasun langileena. Eta monarkiaren eta indar armatuen jokabide "eredugarri, eskuzabal eta patriotikoa" goraiatzaren duenik ez da faltako.

Nire kontakizunean, baina, supermerkatu eta denda txikietako langileekin, garraiolariekin, lau pareta artean agureak zaintzen geratu direnekin, paper bako emigranteekin, mantentze beharginekin, ospitaleetako, botiketako, laborategietako eta larrialdietako langile guztiekin akordatuko naiz.

Gelatik online lanean dabiltzan semeekin ere bai. Eta

akordatuko naiz emaztea, beste asko bezala, aldi baterako langabezian geratu dela. Aldi baterako ote?

Ez zait ahaztuko Zaldibarko erreskatea ez dela amaitu, eta errefuxiatuen tragedia ere ez. Ez zaizkit ahaztuko preso bizi baldintzak samurtu beharrean, sufrimendua luzatzen tematu diren juez oro-ahaldun horiek. Ez zait, halaber, ahaztuko jauntxoek eta uste handiko estatu gizon-emakume patriota horiek testak berehala izan dituztela eskura eta klinika pribatueta jo dutela.

Gogoan izango dut euskal-nafarron burujabetasunak zein bide motz duen, eta Europako instituzioetatik ezer gutxi espero dezakegula.

Aldiz, nire kontakizunean esker onez ohorezko toki berezia izango dute gehiegitan handi-mandien gutxiespena jaso izan duten *ipurdi garbitzaileek*: "Bai,

baina erizaina da, edo maisu soila... kale garbitzailea besterik ez, edo *cashero* baserritarra... edo...".

Bada, kontakizunean jasota gera dadila garai latzetan, handikien eta espekulatzailleen aseezintasunak baino gehiago, langile xumeen nekeak erreskatatu gaituela.

Larrialdiaren kontakizunean gogoan izango dut ongizate sistema publikoak atera gaituela ataka latz honetatik. Osasungintza, hezkuntza, nekazaritza, errekurtsio energetikoak, etxebizitza... eta ongizatearen kudeaketa publiko sendo batean datzala gakoa.

Zergen bidez bildutako ondasuna, azpikontrata pribatuei baino gehiago, langile publiko sare indartsu bati bideratu behar zaiola izan dadila honen eskarmentua.

Merezitako esker ona, miresmen eta txalo elkartasun

zaparradarekin batera *ipurdi-garbitzaileei* zor zaizkien lan baldintza eta ordainsari duinak ez zaizkit atzenduko.

Gorriak ikusitakoekin, ospitaleko langileekin, udal langileekin, egoitzetan agureak zaintzen geratu diren langileekin, zientzialari eta kudeatzaile publikoekin zein elkartasuna musu-truk eskaini duten guztiekin akordatuko naiz.

Errelatoan, emakumeen lan eskerga geratuko da goien. Etxeko andreek betidanik egin duten lan eskerga; ordainik eta esker onik gabekoa sarriegi, eta kontakizunean tokirik gabe, betiere.

Laburrean, errelatoan ondo jasota gera bedi, inori ez dakion aherentzi, larrialdiaren kontakizunak gogora beza *ipurdi-garbitzaileek* ipurdia salbatu digutela.

Eskerrak zuei! ■■■

JASOTA GERA DADILA GARAI LATZETAN LANGILE XUMEEN NEKEAK ERRESKATATU GAITUELA

"Boluntario barik ez litzateke Gurutze Gorria existituko"

JAVIER IGARTUA DEBAGOIENENKO GURUTZE GORRIKO PRESIDENTEA

1983a ezkeror –sortu zen urtea– da boluntario Javier Igartua oñatiarra Debagoieneko Gurutze Gorrian. Koronabirusaren krisiari aurre egiteko boluntarioen kopurua igo egin dela azaldu du Igartuak, baina, aurrera begira, sortuko den larrialdi sozialari erantzuteko garai gogorragoak datozela nabarmendu du. Testua eta argazkiak: **Josu Bilbao**.

Maiatzaren 8a da gaur, Gurutze eta Ilargi Gorriaren Nazioarteko Eguna. Izan ere, gaurko egunez 1828an jaio zen Henry Dunant Gurutze Gorriko sortzailea. Debagoieneko taldearen sorreran izan zen Javier Igartua oñatiarra, eta erakundeko presidentea da, bailara mailan. **Maiatzaren 8an Gurutze Gorriaren Nazioarteko Eguna ospatzen da. Debagoiengan 37 urte daramatzazue lanean, eta zuk hastapenetatik daramazu, gainera...** Hori da. 1983 bukaeran sortu genuen taldea, eta hasieratik nabil. Orduetik, 37 urte jarraian daramadan bakarra naiz. Beti ibili naiz antolaketa kontuetan, gainera. Orain arte, presidente izatea nola edo hala saihestu izan ahal dut, baina iaz, uztailean, egokitu zitzaidan. Beraz, urte onena tokatu zaidala esan daiteke; kar, kar, kar... **Asko aldatu da Gurutze Gorria hasierako urte haietatik gaur arte?** Bai... Esaterako, 1983an, hemen ez zegoen 112rik. Ez zegoen anbulantziarik, eta, errepidean istripuren bat egonez gero, auto baten sartu eta Arrasateko orduko ospitalera eramaten zintuzten. Errepideko istripu horiei eta etxeko istripuei eta

kirol istripuei aurre egiteko Gurutze Gorriaren baitan taldea sortu genuen, eta 1984ko uztailean Elorregiko egoitza inoaguratu genuen. Orduetik, anbulantzietan ibili izan naiz, boluntario taldeak antolatzen... Denborarekin, proiektu gehienetan parte hartzeko aukera izan dut. 1992ra arte, errepideko erreskateetan ibili ginen, orduan sortu baitzen Zubillagako suhiltzaileen egoitza. Presidente izateaz gain, ERIE taldeko arduraduna naiz –larrialdiei berehala erantzuteko taldeak–. **Gurutze Gorria anbulantziekin lotu izan dugu urte askoz. Baina, horrez gain, hainbat jarduera egiten dituzue. Zeintzuk?** Egia da anbulantziak direla-eta ezagunak izan garena, baina beste hainbat ekintzatan ere murgilduta gaude. Gurutze Gorriaren irudia ez da anbulantzien logoa, baizik eta GKE humanitario batena. Askok osasungintzarekin lotzen dute... Gizarte esku-hartzean ere ari gara. Esaterako, garraioak eta lekualdaketak egiten ditugu, adibidez, gurpil aulkian dagoen eta autoan mugitzeko beste modurik aurkitzen ez duenarentzat. Adinekoen egoitzetan dauden nagusiekin ere irteerak egiten ditugu. Uztailetik irailera, Debara eta Arantzazura autobus txikian



Javier Igartua, Debagoieneko Gurutze Gorriaren egoitzan, Elorregin.

txangoak egin izan ditugu. Pobrezia energetikoari aurre egiteko laguntza eskaintzen dugu – baldintzak betetzen badituzte fakturak ordaintzen dizkiegu–, eta laguntza tekniko eskaintzeko maileguak egiten ditugu –gurpil aulkiak, eskorgak, bastoiak...–. Izan ere, guk dohaintzak jasotzen ditugu, eta behar duenari maileguan uzten dizkiogu. Laguntza mota hau beste bide batzuetatik jasotzeko aukera badago, baina, batzuetan, prozesua luzatu egiten da, eta guk material hori izaten dugu egoitzan. Bestalde, formakuntzan ere murgilduta gaude. Sorospen eta desfibrilazio automatiko eskolak ematen ditugu, enpresa, erakunde zein herritarrei. Gainera, hezkuntzak arazoak dituzten gazteendako eskola arrakastako proiektuak ditugu, eta Gabonetan jostailu hezigarriekin buru-belarri ibiltzen gara. Euren egoera dela-eta jostailurik jasoko ez duten umeei, gutxienez, jostailu bat helarazteko helburuarekin.

Eta, hori gutxi balitz, oraindik anbulantziekin sorospen lanak egiten ere ibiltzen zarete...

Sorospena eta larrialdiak, bai. Urte askoan, errepideko emergentziak artatzen egon gara, 112a eta Osakidetzako garraio sarea ezarri zen arte, 2015era arte, hain zuzen ere. Gaur egun, ez gaude urgentziarako osasungintzako garraio sarean, baina gure egitura mantentzen dugu, hondamendietan edota larrialdi meteorologikoetan jardun beharko bagenu. Garraio sarea betetzen edo kolapsatzen bada, guk hor egon behar dugu. Hala ere, gaur egun, prebentziozko zerbitzuak egiten ditugu: mendiko lasterketak, txirringintzako lehiaketak... Eta horretarako, boluntarioak aktibo eta prestatuta mantentzen ditugu. Gainera, erreskateetan, galdutako pertsonen bilaketetan eta mendiko prebentzio lanetan diharduen ERIE taldea dugu. Larrialdi egoeretan alerta laranja edo gorria ezartzen denean, gu krisi mahaian izaten gara. Horrela, boluntarioak prestatuta edukitzeak eta dugun azpiegitura izateak 112a aktibatzen denerako lantaldea operatibo izatea ahalbideratzen digu.

Boluntarioak dira Gurutze Gorriaren ardatza. Edonor izan daiteke bertan boluntario? Baldintzarik bete behar da?

Bazkide ere izan daiteke. Bazkideek ekonomikoki laguntzen dute erakundea, haiek erabakitzen duten maiztasun eta kopuruarekin. Baina bai, boluntariorik gabe ez litzateke Gurutze Gorria existituko. Debagoienean 104 boluntario gaude

gaur egun, eta boluntarioen artean hartzen dira antolaketa erabakiak. Boluntariook erabakitzen dugu nor den presidentea, zein den komitea... Sarritan galdetzen didate ea erabakiak non hartzen diren: Gasteizen, Madrilan... Guri, norabidea Gipuzkoako edo Euskadiko elkarteak jartzen digu, baina bertan erabakitzen dugu zer egin ahal edo nahi dugun, ditugun baliabideen arabera eta dauden beharren arabera. Bestalde, boluntario bakoitzak erabaki dezake laguntzeko maiztasuna eta zein eremutan lagundu nahi duen. Hemen denok gara boluntarioak eta bakoitzak nahi edo ahal dituen orduak sartzen ditu. Eta bukatzeko, noski edonor izan daitekeela boluntario. Gustuko badu eta probatu nahi badu, egin behar duen bakarra eskaintzen dugun doako formakuntza jasotzea da. Egia da gure kasuan ahoz ahokoak asko egin duela, baina bada egoitzara informatzera etortzen den jendea ere.

Gero eta zailagoa da boluntarioak aurkitzea?

Uste dut orokortua dela arazoa. Prest dagoen jendea aurkitzea gero eta zailagoa da.

Proiektuaren hasieran, boluntarioak harrien azpitik ere irteten ziren. Hala ere, nahiko orekatuta mantentzen garela uste dut.

Normalean, 60-70 boluntario artean egoten gara. Egia da alarma egoera honetan ia 34 eskaera berri jaso ditugula. Baina ditugun ekintzekin orekatuta dago taldea. Boluntario gehiagorekin aktibitate gehiago egin ahalko genituzke? Bai; baina kontua ez da bakarrik boluntarioen kopurua, baizik eta egitura osoa. Ekintzez arduratzen den jendea egon behar du, horien analisisa egiten duena, egin ditzakegun zerbitzuak antolatzen dituen...

Zuzendaritza eta antolaketa alorretan konpromisoa duten boluntarioak ere behar ditugu. *Kaleko boluntarioak* aktibitatea izateko, atzetik, antolatu egin behar da lana.

Koronabirusaren krisi honetan eta alarma egoeran, lanean ibili da zuen boluntario sarea. Zer lan egin dituzue?

Debagoienean bi lan mota egin ditugu, eta egiten jarraitzen dugu: alde batetik, etxeko asistentzia deitzen duguna. Hau, hain zuzen, Arrasaten eta Eskoriatzan egiten dugu. Erosketak egiteko, zaborra etxetik ateratzeko edota farmazietara joateko senideen edota auzokideen estaldura ez dutenak identifikatzen dituzte udalek, eta, behar hori duen norbait identifikatzen dutenean, pertsona horiek guri bideratzen dizkigute zuzenean. Guk, astero, pertsona horiekin hitz egiten dugu, eta dituzten beharrak identifikatzen



Javier Igartua, Gurutze Gorriko bulegoan.

**"BOLUNTARIOEN KOPURUAK GORA
EGIN DU NABARMEN ALARMA
EGOERA HONETAN"**

**"KALEKO BOLUNTARIOAK'
AKTIBITATEA IZATEKO, ATZETIK LAN
HORI ANTOLATU EGIN BEHAR DA"**

**"GAUR EGUN, LARRIALDI SOZIALEKO
LAGUNTZEN KEZKA BADUGU, ETA
HORREK IGotzen JARRAITUKO DU"**

ditugu –erosketak, sendagaiak, medikuarenera laguntzea...–. Horrela, herri bakoitzeko boluntarioak arduratzen dira lan horietaz. Ditugun babes neurriak betetz, adibidez, erosketak etxeetaraino eramaten ditugu. Normalean, txirrina jo eta atean uzten dizkiegu. Bestalde, Arrasaten, Udalak larrialdi sozialeko laguntzak martxan jarri ditu (AES), inolako diru-sarrera barik gelditu diren familiendako. Udalak telefono zenbaki bat jarri du herritarren eskura, eta euren parametroen arabera identifikatzen dituzten familiak guri bideratzen dizkigute. Erosketak Arrasateko Udalak berak ordaintzen ditu osotasunean. Gu kontaktuan gaude familia horiekin, eta erosketak pertsonalizatua egiten diegu. Eroskik eman digun laguntza azpimarratu behar da alor honetan. Gaur egun, egunean 12 familia gabiltza artatzen.

Esker mezu ugari jaso dituzue azkenaldian?

Jendearen elkartasuna eta eskerra beti jaso izan dugu. Osasungintzako garraioa egitean, prebentziozko lanak egitean edota gizarte esku-hartze lanetan gabiltzanean. Egia da egoera berezi honetan erosketak adinekoei eraman dizkiegunean edo telefono bidez kontaktua mantendu dugunean gehiago nabaritu dugula. Badirudi txaloena eta besteek gugatik egiten dutena eskertzea ohiko bilakatzen ari dela. Kontuan hartu behar da guk atea itxita egiten dugula lan, gehienetan, kontakturik gabe. Baina etxe batera heltzea eta atean *Eskerrik asko* eta gurutze gorri bat marraztuta dituen ahozapi bat ikusteak... Eskertza eta maitasun sentsazio hunkigarria da guretako. Askok eskertzen dugu. **Badirudi krisi garai gogorra datorrela, eta, horren ondorioz zuon lana nabarmen handituko da, jendearen beharrek ere gora egingo dutelako?**

Aurreko egoerara bueltatzea asko kostako zaigu. Eta gehiago, hau guztiau hasi aurretik zailtasunak zituzten horiei. Gaur egun, larrialdi sozialeko laguntzen kezka badugu, eta dagoeneko bolumen bat badute; horrek igotzen jarraituko du, seguru. Hori da gure aurreikuspena. Elikagaien beharra duten eta oinarritzko higie arazoak dituzten familien kopuruak gora egingo du. Bestalde, osasungintza alorrean kirol jarduerak bertan behera gelditu dira, eta guk egiten ditugun prebentzio lanak, azpiegitura, ibilgailuak, seguruak... mantentzeko diru-sarrera garrantzitsua da. Guk ahal dugun neurrian laguntza eskaintzen jarraituko dugu. Laguntza eskari gehiago egongo dira? Bai. ■■■

Gorputzak igarriko du

BERROGEIALDIAREN ONDORIO FISIKOAK



JULEN MURUAMENDIARAZ

KIROPRAKTIKOAK

ARGAZKIA: FREEPIK

Berrogeialdi honek sortuko ditu eta utziko ditu kalte ugari, bai. Eta ez arlo ekonomikoan bakarrik. Gure gorputzek ere igarriko dituzte bizitzen ari garen arazoan ondorioak. Eta ez, ez naiz ari birusaren infekzioaz, berrogeialdiko konfinamenduaz baizik.

Berrogeialdiak eta konfinamenduak sortutako arazoak askotarikoak izan daitezke: fisikoak, psikologikoak, emozionalak... Batetik, behartutako sedentarismoa dago. Azken finean, azken hilabete eta erdian sekula baino denbora gehiago ematen ari gara etxean sartuta, eta, seguruenik, egunero ordu dezente jarrita. Ausartuko nintzateke esatera inoiz baino gutxiago ari garela mugitzen.

Egoera normalean, sedentarismoa mundu mailako biztanleriaren %17an gertatzen da, eta Espainiako Estatuan populazioaren herenaren eta erdiaren artean. Datu horiek, ziur asko, konfinamendu garaian asko hazi dira.

Lehenik eta behin, argitu beharra dago sedentarismoak ez duela esan nahi ezer egiten ez denik. Sedentarismoak esan nahi du lanorduetatik eta

eguneroko zereginetatik kanpo ez dagoela aktibitate fisiko efektiborik: desplazamenduak autoz, jarrita lan egitea, aisialdia aprobetxatzea telebista ikusiz erlaxatzeko... Hala, ikusi da sedentarismoa gaixotasun askoren jatorria dela.

Bizimodu sedentarioa osasuna okertzearen bigarren arrisku-faktore garrantzitsuena da, tabakismoaren atzetik. Zenbait patologiarren arriskua bikoizten du; gaixotasun kardiobaskularrak, diabetesa eta obesitatea, esaterako.

Horretaz gain, hipertentsio arteriala, osteoporosia eta halako gaixotasunak pairatzeko posibilitatea ere handitzen du.

Behartutako sedentarismoa

Zoritzarrez, azkenaldian, COVID-19a dela-eta berrogeialdiko konfinamenduan behartutako sedentarismora zuzenduta gaude. Nahitaezko sedentarismoa da. Horregatik, etxean ariketa fisikoa egitea gomendatzen dugu osasun arloko profesionalok; etxeko pasilloan joan-etorriak egin, artikulazioak mugitu edo ariketak egin.

Ez mugitzeak negatiboki eragingo luke gihar eta hezurren egituraren eta funtzionamenduan, eta, batez ere, artikulazioen mugikortasuna mugatuko luke.

Bestetik, egoera honek sor ditzakeen estresa, tentsioa eta antsietatea egongo lirarteke, eta horiek osasunean sor ditzaketan kalteak.

Estresarekin kontuz

Estres handiaren kausa izan daitezke etxetik ateratzerik ez izatea, lanaren inguruko ardurak –telelanera egokitzea, lan-murrizketak, lana galtzeko arriskua eta beldurra–, haurren gestioa, eta abar.

Estres handiko momentuetan, eta, batez ere, denboran luzatzen badira, garunean borroka edo ihes erantzuna izeneko erreakzioa gertatzen da. Erdaraz *reacción de lucha o huida* esaten zaio. Hala, nerbio-sistema sinpatikoaren deskarga orokorra gertatzen da. Hipotalamoan erantzun neuronal gertatzen da, eta horrek glandula pituitarioaren aktibazioa dakar, eta, azkenik, ACTH hormonaren sekrezioa probokatu. Hau da, muin adrenalak deskarga hormonal eragiten du, eta ondorioa da katekolaminen liberazioa.

Erantzun hori eta gorputzean izan dezakeen eragina ulertzeko, pentsa dezakegu lehoi batek jarraitzen gaituela, eta haren



ONDO ELIKATU, URA EDAN, HARTU ATSEDEN, EGIN ARIKETA FISIKOA ETA IZAN PENTSAERA POSITIBOAK

aurrean ihesi goazela. Halakoetan ihesaldirako ezinbestekoak ez diren funtzioak bertan behera gelditzen dira, eta beharrezkoak direnak handitu edo azkartu egiten dira. Bihotzeko eta biriketako akzioak handitu egiten dira, digestio sistema inhibititu egiten da, sistema immunologikoa gutxitu egiten da, puxika erlaxatu egiten da...

Eta etxean denbora luzez bagaude, tentsio edo estres egoeran berdina gerta daiteke eta desoreka itzelak sor daitezke gorputzeko fisiologian.

Gomendio sorta

Gogoratu ariketa fisikoak giharrak eta hezurak osasuntsu

mantentzeaz eta mugikortasuna ahalbidetzeaz aparte endorfinak ere askatzea ahalbidetzen duela. Endorfina horiek estresatuta mantentzen gaituzten neurotransmisoreak erreko dituzte.

Orain artekoak esanda, egoera honen aurrean gure sistema immunologikoa indartzeko eta osasuna hobetzeko hainbat gomendio emango ditut:

- Ur asko edan. Urak energia emango die zelulei. Toxinak kanporatzen lagunduko du, gorputzeko tenperatura erregulatuko du eta nutrienteak garraiatu eta banatuko ditu.
- Pentsaera positiboa. Pentsamendu positiboek garunaren ezkerreko kopeta-aurreko kortexa aktibatzen dute, antigorputz

gehiagori esker erantzun immunologiko hobea emanez. Beldurrak, osteria, sistema immunea ahultzen du, ikerketa askok erakutsi dutenez.

- Ondo deskantsatu. Lo egitea eta ondo deskantsatzea ere onuragarria da sistema immunearentzat. Adrenalina eta prostaglandina jaitsi, eta T zelulen integrina aktibatzen du.
- Ariketa fisikoa egin. Ariketa fisikoak odol-fluxua handituko du eta metabolismo kaltegarrien iraiketa ahalbidetuko du.
- Ondo elikatu. Defentsek eraginkortasunez funtzionatzeko lagungarriak dira A, C, D, eta E bitaminetan zein zinkean eta burdinan aberatsak diren elikagaiak. ■

Punteriaz haratago

AXTROKI ARKU TIRO TALDEA

IMANOL BELOKI

ARGAZKIAK: AXTROKI ARKU TIRO TALDEA
ETA IMANOL BELOKI

Arku tiroan ibiltzeko zaletasuna duten zenbait eskoriatzarrek urte hasieran sortutako taldea da Axtroki Arku Tiro Taldea. Ez da oso kirol ezaguna, baina jarduera honen aldeko apustua egin gura izan dute zenbait herritarrek, eurek praktikatzeko eta, bide batez, kirola bera herritarren artean ezagutarazteko. Taldea eratuta, Eskoriatzako Udalarekin hitzarmena sinatzea geratzen zitzaien, eta, hori ere eginda, martxoaren hasieran egin zuten lehenengo saioa, Joseba Iñurrategi pilotalekuan.

Oskar Escribano da Axtroki Arku Tiro Taldeko kideetako bat, eta, adierazi duenez, lehenengo pausoa eman dute, baina taldea indartzea dela asmoa adierazi du: "Duela bi urte, Atxorrotzeko Gaztelu Jaian egin genuen praktikaldi txiki bat, herritarrei arku tiroa gerturatze aldera, baina tiraketa ofiziala martxoaren 7an egin genuen. Otsailaren 14an, hitzarmena sinatu genuen Eskoriatzako Udalarekin, eta Joseba Iñurrategi pilotalekuan taldeko partaide batzuk batu ginen, dugun materiala aztertu eta probatzeko, saioak nola egin erabakitzeko, eta abar. Hala, asmoa lehenbailehen hastea zen, baina konfinamendua etorri zitzaigun gainera, eta,

horrenbestez, atzeratu egin dugu guztia".

Ezinbesteko baldintzak

Federatuta egotea ezinbesteko da, eta taldea federatuta dago, baita taldeko zenbait kide ere. "Arku arma bat izanik, edozein lekutara eramateko lizentzia izan behar da. Hori horrela, arkuaz aritu nahi duen edonork federatu baten alboan bakarrik praktikatu dezake. Honekin batera, zerbait gertatuko balitz, erantzukizun-asegurua ere badugu. Beraz, prestakuntza fasean gaude oraindik, eta materiala biltzen Oñatiko Txantxiku Arkulariak taldekoek lagundu digute. Beraz, eskerrik asko!".

Taldekide kopurua handitzekotan

"Aspalditik genuen taldea eratzeko ideia buruan, eta, oraingoz hamar lagunek osatzen dugun arren, taldeko kide kopurua handitzea da asmoa. Zenbaitek erakutsi digute interesa, gainera. Zaletasun hau partekatzen dugunok batzea eta praktikatzeko da oinarrian dugun helburua, baina herrira

**ARKU TIRO SAIO
BAKARRA EGINDA,
TALDEA AURRERA
BEGIRAKOA
PRESTATZEN ARI DA**

ere zabaldu nahiko genuke, eta ikastaroren bat edo beste eta erakustaldiren bat antolatzea ere bada etorkizunera begira buruan dugun erronka".

Hori horrela, Eskoriatza Axtroki Arku Tiro Taldeko kideek adierazi dutenez, taldean sartzeko gogoia duenak aukera du horretarako. Horrekin batera, informaziorik edo argibiderik nahi duenak *Axtroki Arku Tiro* Facebook sare sozialeko orrialdera idatzi dezake.

Irailean berrartzeko asmoa

Euren zaletasuna praktikatzeko Axtroki Arku Tiro Taldeko kideak batu ezin diren arren, kontaktuan daudela eguntan adierazi dute, eta aurrera begirako asmoa zapatu goizetan 10:00etatik 14:00etara bitartean pilotalekuan batzea dela adierazi dute. Hala ere, irailera arte ez direla hasiko adierazi du Oskar Escribanok: "Pisu txiki batean bizi garenok ezin dugu praktikatu, baina espazio handiagoa duten zenbait taldekidek badute aukera horretarako. Hala, zenbait gidaliburu eta informazio partekatzen ari gara. Ondo jantziko gara, hazten joan, eta asmoa irailean arku tiro saioak berrartzea da. Hortaz, egoera normalizatzen den heinean joango gara sare sozialetatik herritarrei informazioa ematen, eta erabakiak hartzen". ■■■



Axtroki Arku Tiro Taldekoak, materiala probatzeko izan zuten lehenengo saioan.



Taldea eratu aurretik Atxorrotzeko Gaztelu Jaian jarritako gunea.



Alberto Martin herritarra arku tiroa probatzen.

Sentikorrangoak direnekin zer?

SENTSIBILITATE HANDIKO UMEAK ETA PANDEMIA



AMAIA AGIRIANO

AUPATUZ ELKARTEKO KIDEA

ARGAZKIA: JOSEPH GONZALEZ

Argi dago pertsona guztiok ez dugula berdin sentitzen eta inguruan gertatzen denak ez digula era eta intentsitate berean eragiten. Hori dela eta, azken hilabete hauetan bizi dugun egoera berezi honetan, sentsibilitate handiko haurrei tokitxo bat eskaini nahi diet.

Elaine Aron doktoreak 90eko hamarkadan hasitako ikerketek zehazten duten bezala, sentsibilitate handia nortasunaren ezaugarri bat da, eta ez, garai batean uste zen bezala, patologia bat. Munduko biztanleriaren %20 inguruk dauka –gizon zein emakumeek pareko– eta herentziaz transmititzen da.

Ezaugarri hori duten pertsonen sistema neuro-sentsoriala garatuagoa eta pertzepzio-gaitasun handiagokoa izaten da eta, ondorioz, sentsibilitate-maila normala duten pertsonen baino askoz informazio sentsorial gehiago jasotzen dute aldi berean.

Horrela, Aronen hitzetan, sentsibilitate handia ondorengo lau faktoreek zehazten dute:

- Prozesamendu sakontasuna. Jasotzen duten informazio guztia sakonago eta intentsitate handiagoaz prozesatzen dute.

Buelta asko ematen diete ideiei buruan, erabakiak hartu aurretik.

- Gehiegizko estimulazioa. Inguruko hainbeste estimulu hautemateko erraztasunak prozesamendu sentsorialean eta emozionalean gainkarga moduko bat sortzen du beraiengan. Adibidez, gehiegizko estimulazio horrek egoera jendetsuak eta zarata handiko lekuak saihestera eramaten dituzte.

- Emozioz beteriko erreakzioak eta enpatia. Bizitza emozio handiz bizi dute; ondorioz, bai gertaera positiboen bai negatiboen aurrean ere intentsitate emozional handiz erreakzionatzen dute. Adibidez, erraz hunkitzen dira eta arima ukitzen diete edertasunezko eta poztasunezko egorek, baina baita tristura eta ezintasuna gailentzen zaienean ere. Hori dela eta, enpatia handikoak izaten dira.

- Sotiltasunen sentikortasuna. Beste pertsona batzuentzat oharkabea pasatzen diren xehetasun txikiak hautemateko gaitasuna dute, baina ez bost zentzumenekin antzematen direnak soilik, baita sentimenduekin zerikusia dutenak ere. Adibidez, bere egoera emozionala ezkutatzen saiatzen den pertsona baten aldartea ulertzeko gai dira.

Batzuetan sentikortasun handia eta adimen gaitasun handia sinonimotzat hartuak izan badira ere, ez dira gauza bera. Aipatu bezala, sentikortasun handiko pertsonak biztanleriaren %20 inguru dira eta adimen gaitasun handikoak, aldiz, %2-5 inguru.

Hala ere, kasu batzuetan, elkarrekin doazen ezaugarriak dira, adimen gaitasun handiko pertsona gehienak –ez denak– sentikortasun handikoak izaten direlako.

Ulertuak sentitu behar dira

Sentikortasun handiko haurrei dagokienez, koronabirusa dela-eta sortu den egoera honetan arretaz jokatu beharra dago; izan ere, inguruan gertatzen dena –entzundakoa, ikusitakoa, sentitutakoa...– xehetasunez jasotzen dute, eta buruan hainbat buelta ematen diote informazio horri guztiari, baina, askotan, ez dira gai zer gertatzen den ulertzeko.

Horregatik, kontuz ibili behar dugu gehiegizko informazioarekin. Haurrek gainezka egin dezakete.

Gainera, dena emozio handiz bizi dutenez, erraza da beraiengan beldurra, goibeltasuna, atsekabea, haserre, amorrua eta halako emozioak intentsitate handiz piztea, eta baita sufritzen daudenengatik sufritzea ere.



UMEA ENTZUN ETA HAREN ADINAREN ARABERAKO HITZAK AUKERATU BEHAR DIRA, EGOERA ULER DEZAN

Hori guztiori dela eta, garrantzitsua da haurra entzutea. Agian, esaten diguna neurritz kanpoko edo zentzugabea irudituko zaigu, baina, bere sentimenduak onartzen baditugu, ulertua sentituko da.

Garrantzitsua da, baita ere, haurren adinaren arabera ahalik eta hitzik egokienak aukeratzea, egoera ulertzen laguntzeko eta ez gehiago nahasteko.

Era berean, ordea, ez dugu ahaztu behar haurren

osasun psikologikoak behar-beharrezko dituela arazoekiko edo egoerarekiko deskonexioa, atsedena, elikadura egokia eta jolasa eta ondo pasatzea.

Lasaitasunezko eta itxaropenezko mezuek ere asko lagunduko diete, baina zinez sentituta; bestela, igarri egingo baitute ez diogula benetan.

Pandemia egoeran ere, haurrek haur izaten jarraitzen dute, eta helduoi eredu izatea tokatzen zaigu. ■■■

Zumelaga jatetxean, etxean dastatzeko aukera



JOSEBA ARRESE-IGOR ARDURADUNA
IRUDIAK: ZUMELAGA ETA A.T.

Aitor eta Joseba Arrese-igor anaiek daramagu Zumelaga jatetxearen ardura gaur egun, baina familia-negozioa izan da betidanik. Ilusioz eta gogoz lan eginda, lau belaunaldi pasa dira negoziotik, eta 2018ko azaroan 75 urte bete zituen Bergaran Zumelaga jatetxeak.

Belaunaldiz belaunaldi igaro den negozioa izan da Zumelaga jatetxea eta Juan Antonio Franko sukaldariak, esate

baterako, 30 urtetik gora daramatza bertako sukaldean.

Etxera eramateko prest

Azken astean, zuen eskaerak hartzen gabiltza Zumelagan. Bertaratu ezin duenari guk eramango diogu, arazo gabe, eskatutako otordua, eta, era berean, atea irekita edukiko dugu jasotzera etorri nahi duenarentzat.

Astelehenetik eguaztenera hartuko ditugu eskariak eta zapatuan banatuko ditugu, 10:00 eta 13:00 artean.

Plater eskaintza zabala

Datorren orrian ikus daitekeen menestra klasikoa Zumelaga jatetxean, eta, hain zuzen ere, etxean dastatzeko aukera duzue.

Hala ere, plater ugari prestatu eta eramaten ditugu etxera: arroza almejekin, perretxiko eta espinaka krepea, legatza almejekin, tripakiak, haragi gisatua, haragi bolak...

Bergaran banatzeaz gain, Arrasaten eta Aretxabaletan ere eskaintzen dugu banaketa zerbitzua. ■■■

Zumelaga jatetxea

- **Helbidea:** San Antonio kalea 3.
- **Telefonoa:** 943 76 20 21.
- **Facebook:** Zumelaga jatetxea.
- **Instagram:** Zumelaga1943.



ZUMELAGA JATETXEARI ESKER
IRABAZI BI LAGUNENDAKO OTORDUA. HARTU PARTE!



943 25 05 05



kluba@goiena.eus



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



Barazki-menestra

Osagaiak (2 lagunendako)

- Urdaiazpikoa
- Ilarrak
- Lekak
- Azenarioa
- Kardua
- Alkatxofa
- Zainzuriak
- Alkatxofa
- Esparragoak
- Zerba orri-mamia
- Espinakak
- Bruselaza
- Irina
- Tomate frijitua

Prestaketa

- 1. Barazki bakoitza bere aldetik egosi, zaporea mantendu eta nahasi ez daitezen.
- 2. Esparragoen eta orri-mamien ura gorde, menestraren saltsan erabiltzeko.
- 3. Berakatzeta eta urdaiazpikoa oliotatik pasa, eta, behin pixka bat eginda daudela, irina gehitu.
- 4. Tomate frijitua eta ura gehitu saltsa horretara eta apur bat egiten utzi. Saltsaren lodiera, norberaren gustura.
- 5. Platerean jartzerakoan, saltsa ipini, lehenik eta behin, eta ondoren, egositako barazkiak gehitu.
- 6. Zerba orri-mamiak arrautza-irinetan pasatu eta barazkien gainean jarri.

Zailtasuna: ● ● ● ● ●

Aurreko zozketako irabazlea: Joakin Urteaga Ziardegi (Aretxabaleta)

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!

Udaberria alaitzeko

LOREAK ETA LANDAREAK

MAIALEN SANTOS

ARGAZKIAK: PINTEREST, INSTAGRAM

Udaberrian bete-betean sartuta, gero eta gehiago dira lorez eta landarez apainduta dauden leihoak eta balkoiak. Arrasateko Buart loradendako Iker Buruagak azaldu du landarediak bi denboraldi izan ohi dituela: udazkena eta udaberria. Baina, bere hitzetan, sasoi honetan aurkitu daiteke "aukera zabalena". Konkretuki, dio jendeak geranioen aldeko apustu garbia egiten jarraitzen duela, eta "klasiko" bat izaten jarraitzen dute: "Nahiko erraz zaintzeko dira. Esaterako, oporretan bazoaz, bueltan zimelduta aurkituko dituzu, baina ur pixka bat botata azkar errekuiperatzen dira". Halere, eragozpen bat ere badute geranioek: "Badago geranioari kalte handia eragiten dion tximeleta bat". Arrazoi horregatik, jendea hasi da surfinitien edota petunien alde egiten: "Eta ederrak dira".

Balkoiaren araberako efektua

Loradendako arduradunak uste du balkoi bakoitzerako lore edo landare egoki bat dagoela, "lortu nahi den efektuaren arabera". Sarritan, "intimitatea mantendu guran" jartzen du jendeak landaredia, gainera. Ildo horretatik, dio, esaterako, beheraino doazen barandentzat egokiak direla gorantz hazten diren landareak. Bestalde,

loreak balkoitik kalera begira, zintzilik, jarri gura dituenik ere badago, eta horretarako aproposak dira, besteak beste, kalibratxoak edota portulaka: "Azken hauek ez dute lur askorik behar, eta, gainera, eguzkiaren eraginez loreak irteten zaizkie", azaldu du.

Balkoirako ez ezik, sukaldeko leihorako ere badago non aukeratu. Buruagak azaldu duenez, "kontu handia" eduki behar da jartzen den landare edo lore motarekin, eguzkiaren argia ken dezakeelako eta, ondorioz, giroa "hoztu". Kasu honetan eguzkitan edukitzeko modukoa litzateke inkonte-belarra. Azkenik, bere aburuz, alegria izenekoak ere "beti" dira aukera ona.

Dekoratzeko ere balekoak

Etxe barrua apaintzeko ere sarri erabiltzen da landaredia. Orain arte, "dekorazio minimalista" asko eraman da; altzari zuriak, tartean. Iker Buruagaren ustez, "estilo horrekin bat" datoz orkideak, "ukitu polita" ematen baitiote etxeari.

Lorerik gabeko landare berdeak ere "egokiak" dira, kolore hori "epeltasunarekin"

LANDAREAK ETA LOREAK EROSTEKO, GOMENDIOA ESKATZEA BEHARREZKOA DELA USTE DU BURUAGAK

lotzen da eta. "Filodendroa litzateke horren adibide", argitu du. Loreen faltan, badaude arrakasta izaten duten hosto handiko landareak ere, eta aukera zabalena da: alokazia, *Fikus lyrata*, *Fikus elastika*... Landare "altuak" dira. Ildo horri jarraiki, palmondoen aldeko hautua ere egiten dute askok; kentia izenekoaren alde, adibidez.

Ezin ahaztu daiteke landare artifizialak ere badaudela; eguzki faltarik ez dutela aintzat hartuta, "etxeko sarreran jartzeko egokiak" dira, baita bigarren etxebizitzetarako ere -zaintza beharrik ez dutelako-. Halere, Buruagaren hitzetan, oraindik ere landare naturalak "gailentzen" dira.

Gomendioa eskatzea, funtsezko

Landareak erosteko orduan jarraitu beharrekoei buruz galdetuta, Buartekoak argi du: "Loradendako arduradunari gomendioa eskatzea ezinbestekoa da, hankarik ez sartzeko". Izan ere, dio gehienetan jendea kexu dela landareak hiltzen zaizkiolako, "baina akatsa ez dago zainketan, toki bakoitzerako egindako aukeraketan baizik". Bestalde, ongarririk gomendatzen ditu Buruagak, eta ura; maiztasun zehatzik gabe: "Lurra siku egoteak esan gura du ura behar dutela. Lurra heze badago, oraindik beharrik ez duten seinale da". ■



Landare eta lore ezberdinez betetako balkoia, etxekoan intimitatea mantentze aldera jarriak.



Orkidea, etxeko dekorazioarekin bat.



Geranio koloretsuak otarrean sartuta.



Ficus lyrata hostodun landarea.

Geldialdiak badu alde onik

INGURUMENAREN KUTSADURA

XABI GOROSTIDI

ARGAZKIAK: J. BEREZIARTUA, GOIENA TB
ETA TWITTER

Kaleak hutsik, lantegi asko geldi, errepideetako trafikoa maila domeka goiz lasaienen pare... irudi bitxi asko utzi ditu konfinamendu egoerak, eta horietako asko, ez bairik gabe, kale eta errepide hutsekin lotuta daude. Agerikoak dira alarma egoeraren alde negatiboak: etxetik irten gabe egotearen nekea, kaleratzeak, negozioen itxiera... Baina halaber, ezarritako egoera honek ere ekarri ditu alde positiboak, eta horietako bat ingurumenaren kutsadura mailaren beherakada izan da.

EAEn %40 behera

Arabaren, Bizkaian eta Gipuzkoan airearen kalitatea kontrolatzeko

dauden 54 estazioek hori baieztatzen dute.

Nitrogeno dioxidoaren jaitsiera nabaria izan da hiru probintzietan, eta hiriburuetan hartutako datuek argi uzten dute beherakada hori: Bilbon %45 gutxiago, Donostian %36 gutxiago eta Gasteizen %35 gutxiago.

Estazio horiek egoera normalean hartzen dituzten datuen arabera, Euskal Autonomia Erkidegoko airearen kalitatea ona izaten da. Hiru sailkapen mota daude –txarra, ona eta oso ona– eta, une honetan, 34tik 32k kalitate oso ona markatzen dute.

Adituen arabera, bi faktore nagusik eragin dute kutsaduraren jaitsiera nabarmen hori: industriak airera egiten dituen emisioen beherakada eta, batez ere, merkantzien eta ibilgailuen trafikoa beherakada.

Behin-behineko egoera

Egoera berezi honetan datu positibo asko ikusi arren, Fridays For Future ekimeneko Arrasateko taldetik ohartarazi dute geldialdi egoeran beste kutsadura batzuek gora egin dutela. "Hiriburuetakoa trafikoa jaitsi egin da, hor ez dago zalantzarik, baina etxeetako energia kontsumoak asko egin du gora: kalefakzioak, elektrizitatea... badirudi etxean sartuta etxean sartuta ez dugula ingurugiroa kaltetzen, baina ez da horrela", azaldu taldeko kide Julen Rodriguezek.

Alarma egoera baretu eta osasun krisi aurreko normaltasuna berreskuratzeko den heinean, aurrekustekoa da kutsadura maila lehengo parametroetara itzuliko dela. Baina une berezi honek gutxiago kutsatzearen onurak ikusteko balio izan du.

Mundu mailan ere igarri da kutsaduraren beherakada

Bartzelonan, adibidez, konfinamenduko lehen hiru egunen ostean karbono dioxido emisioak %50 gutxitu ziren, eta martxoaren 23rako, %75.

Venezian, ordea, zifrarik eta neurketarik gabe ikusi daitezke eragin positiboak, kanaleko urak dezente gardendu dira eta. Turismoak nabarmen egin du behera, eta horrekin batera kanaleko ontzien trafikoa ere.



Veneziaiko kanaleko ura gardendu egin da, trafikoa beherakadaren eraginez.



Arrasateko Garibai etorbidea, autorik eta oinezkorik gabe.



Aramaioko herrigunean ere, autorik ez.



Begarako Bidekurutzeta kalea, trafikorik gabe.

Naia Herraiez

JONE OLABARRIA

IRUDIAK: NAIA HERRAEZ

Naia Herraiez oñatiar gazteak 16 urte ditu eta Eider ahizparekin batera sare sozial bitartez partekatzen ditu gitarrak lagunduta abesten dituzten doinuak. "Betidanik" aritu izan da kantuan eta azkenaldian ere hainbat emanaldi egin ditu.

Nondik sortu zen *Sukena*?

Ahizpak [Eider] eta biok aspalditik abestu izan dugu. Sare sozial bidez partekatzen genituen hainbat kantu, baina iaz pauso bat gehiago eman eta @_sukena_ Instagram kontua abiarazi genuen.

Bertan partekatzen dituzue zuen lanak...

Bai, baina hasieratik garbi genuen ez genuela helburu finkorik jarriko. Denbora eta gogoia dugunean igotzen ditugu

abestiak bertara, patxadaz. Hala ere, zabalkundea eman digu kontuak eta oso pozik ari gara lanean.

Konfinamendua ere badabil bultzadatxo bat ematen kontuari...

Zalantza barik. Guk denbora gehiago du abesteko, gitarra jotzeko eta herritarrek ere sareetan ibiltzeko.

Formakuntzarik jaso duzu?

Txikitatik aritu izan naiz kantuan, baina ez dut inoiz eskolarik jaso. Gitarraren kasuan ere, aspalditik genuen bat etxean eta neure kabuz ikastea erabaki nuen. Orain dela gutxi, ukelele bat oparitu ziguten, eta horrekin ere aritzen naiz.

Nola definituko zenuke zure musika estiloa?

Pop estiloa entzun eta landu izan dut betidanik, baina baita euskal musika ere. Lehen,

ingelesezko kantu asko entzuten nituen, baina orain, gazteleraz eta euskaraz aritzen diren abeslari askoren musika entzuten dut.

Orain arte, *cover*-ak egin dituzue, baina animatu zarete zerbait konposatzera?

Askotan hasi gara Eider eta biok zerbait konposatzen, baina ez dugu inoiz partekatu. Oraingoan, pozik gabilta *cover*-ekin.

Oholtza gainean ere aritu zarete...

Bai; iazko Oñatiko jaietan igo ginen lehenengoz oholtza gainera, eta esperientzia polita izan zen. Proposamena luzatu eta pozarren esan genuen baietz, nahiz eta aitortu behar dudan gero nahiko urduri nengoela. Eider abesten hasi zenean, baina, dena pasa zitzaidan eta berari



Oñatiko jaietan eskainitako kontzertuan.



Eider eta Naia Herraiez kantuan.



jarraitu nion. Uste dut harrera ona izan zuela emanaldiak, eta gu, behintzat, oso gustura aritu ginen txosnetako oholtza gainean. Esperientzia baliagarria izan zen oso, eta bestelako ekitaldietan parte hartzeko ere prest.

Hain zuzen, online bidezko emanaldi bat eskaini duzue orain gutxi...

Konfinamenduan Oñatiko gaztetxea egiten ari den emanaldietan ere parte hartu dugu. Gure kasuan, ordu erdi inguruko kontzertutxoa izan zen, eta pixka bat denetarik jo genuen.

Etorkizunera begira, zer bide hartuko du *Sukenak*?

Oraindik ez dugu argi, baina egindako bidea jarraitu nahiko genuke, kontzertuak eskaintzen. ■■■



Sare sozial bidez egindako emanaldia.

Sarean gordetako soinu banda

KONFINAMENDUKO KANTUAK

AITZIBER ARANBURUZABALA JULDAIN

IRUDIAK: BERGARAKO GURE ARTERA SARE,
BEÑAT ABASOLO ETA MARIA IZAGA

Askoren musika zaletasunak eta abileziak erakusten dituen hamaika kantu eta bideok elikatu dute sarea asteotan; eta hor geratuko dira luzaroan, konfinamenduko soinu banda elkarrekin osatuta.

Emakume eta gizon-orkestrak

Madriren musika ikasketak egiten ari da Maria Izaga, baina Aramaion dago orain, eta, eskolako lanekin tartekatuz, Zea Mays-en *Kea* eta Gotye-ren *Somebody that I used to know* kantuekin jolastu eta bertsio ederrak egin ditu; bera bakarrik kantuan, hainbat ahotsetan. "Grabaketa dibertigarriak izan ziren; audioa muntatzea da zailena, ahots guztiak elkartzea batera funtzionatzeko. Lagunei eskatzen diet iritzia gero; izan ere, gauza bera behin eta berriz entzutean, detaileak galtzen dituzu askotan", dio Izagak.

Udal Musika Bandako tronpeta-jolea eta zuzendari-ordea da Iñigo Ugarte oñatiarra, eta, horrez gain, Zaldi Herrenak taldeko gitarra-jolea ere bai. Berak ere bi bertsio sareratu dituela kontatu du: "Ez nago etxean denbora asko pasatzera ohituta, eta astean ordu asko eskaintzen dizkiot musika ikasi edo jotzeari; beraz, irteera bat eman behar nion nire denbora libreari, eta hala grabatu ditut

gustuko ditudan Tom Waitzen *Ol '55* eta The Beatles-en *Please Please me* kantuak, eta ari naiz beste batzuk prestatzen".

A cappella kantatu ditu Izagak, eta hainbat instrumenturekin Ugartek: "Etxean gitarrak, baxua eta tronpetak ditut, eta horiekin eta ahotsak sartuz moldatzen naiz; perkusioa faltan igarri izan dut, baina ezin askoz gehiagorik lortu. Nahiko erraza egin zait musika grabatzea, askotan egin dudalako, baina irudiarena eta gero hori guztia koadratzeak lan handia duela ikusi ahal izan dut. Sekula halako lanik egin bakoia nintzen".

Taldeakideak pantailan batuta

Talde lanean egindako bideo asko ere badaude; musika eskolek, abesbatzek eta beste elkarte batzuetako kideek egindakoak. Herriko Idoia Asurmendirekin parte hartzen duen Euskal Herriko Gazte Abesbatzarekin beste abesti bat sareratu dutela dio Izagak: "Maiatzeko zubian elkartzeoak ginen udarako ditugun saioak prestatzeko, eta, elkartzerik izan ez genuenez, errepertorioko *Even when he is*

**'GOIENA.EUS' ATARIKO
'ETXETIK PLAZARA'
ATALEAN ETA SARE
SOZIALETAKO PROFIL
PERTSONALETAN DAUDE**

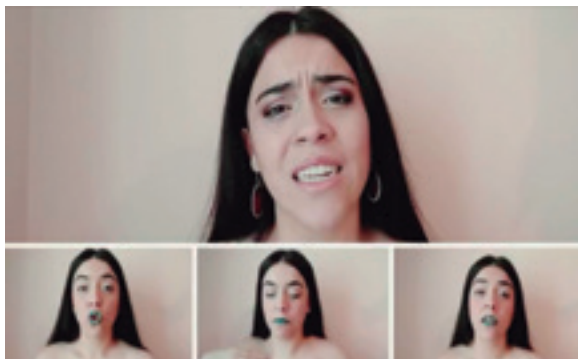
silent kantua aukeratu eta bakoitzak bere etxetik zortzi ahotsetan grabatu genuen".

Aretxabaletako Kalaña taldeko Josu Irurek, Xabier Toledok eta Beñat Abasolok Lynyrd Skynrd taldearen *Sweet home Alabama* kantuan oinarrituta egin duten *Sweet home Atxabalta* abestia *KonfinamenduRock* izenarekin sinatu dute. "Hasierako asmoa beste bat grabatzea zen, baina ez zitzaigun emaitza gustatu. Bakoitzak bere zatiko hitzak asmatu eta grabatu zituen; eta entzuten den musika ere guk egin dugu; kantua bukatzeko, lagunei *"Atxabalta* grabatzeko eskatu genien gero. Bideoa egitea ondoren okurritu zitzaigun eta nik muntatu dut".

AZ Gaubelako-en jai baten estreinatu zutela dio Abasolok: "Arrakasta itzela izan du; pentsa, aurrekoan amamarekin medikurengana joan nintzen eta hark ere entzun duela esan zidan! Kar, kar, kar".

Bergarako 'No time for love'

Elkartasuna helburu duten ekimenak ere badira. Bergarako Gure Artera Sare elkarteak Hertzainak-en *No time for love* abestiaren bertsioa egin du: "Hileroko dinamikan hainbat ekimen egin ditugu: argazki-mosaikoa, film eta mahai-inguru emanaldia eta abestia. Pozik hartu zuten musikariek erronka eta eurek egin dute lan guztia; emaitza ederra izan da!", dio Unai Arantzabalek. ■



Maria Izaga aramaioarrak hainbat ahotsetara grabatzen ditu.



KonfinamenduRock aretxabaletarrak: Sweet home Atxabalta.



Bergarako musikariek eta Gure Artera Sare elkarteak elkarlanean *No time for love* kantua eskaini diete euskal presoei.

Europa erdialdeko juduen kultura galdua



Gauze harrizko zubiaren azpian

Egilea: Leo Perutz
Argitaratzailea: Elkar
Argitaratze urtea: 2019
Orrialdeak: 311
Generoa: Nobela



JOSEBA LOPEZ DE ARMENTIA
 ARETXABALETAKO LIBURUTEGIKOIA

Liburua irakurtzen hastean, badirudi ipuin liburu baten aurrean gaudela eta haien arteko lotura Pragako hirian eta XVI. mende bukaeran eta XVII.aren hasieran kokatzen dela, baina irakurketak aurrera egin ahala konturatzen gara pertsonaia batzuk behin eta berriz agertzen direla eta ipuinon arteko harremanak agerikoak direla. Hamalau ipuinok ez dute ordena kronologikorik mantentzen, baina kontakizunek aurrera egin ahala haien arteko loturak ikusiko ditugu.

Nobela historiko bezala hartu daiteke, beraz, baina umorea, errealismo magikoa eta fantasia ere baditu. Kabalako elementuak ere erabiltzen ditu magia ukitu hori emateko. Istorioan zehar agertuko zaizkigu bi

txerpolari edo kale musikari, bankari judu aberats bat eta haren emaztea, gortesauak, errabinoak, bufoia, enperadorea... eta noski, Praga hiria bera.

Azken batean, Europa erdialdean izan zen kultura judua erakusten digu Perutz-ek, gaur egun jadanik galdua dena. Pragako auzo judua oso garrantzitsua zen garai hartan eta Rudolf II.a enperadoreak ere bertako aberats baten diruaren beharra izan zuen bere inperioa mantentzeko. Germaniako Inperio Erromatar Santuko enperadore izateaz gain, Bohemiako Hungariako eta

**ENPERADOREAK
 IZANIKO MAITASUN
 ISTORIO MAGIKO BAT
 DA, GEHIENBAT, JAKIN
 MINA PIZTUKO DIGUNA**

Kroaziako erregea ere izan zen garai hartan Rudolf, Karlos V. aren biloba izanik espainiar jatorria eta kultura zuena. Azken batean, enperadoreak izaniko maitasun istorio magiko bat da, gehienbat, jakin mina piztuko diguna.

Leo Perutz 1882an jaio zen, Pragan, eta gaztetan Vienara aldatu zen bizitzera. Naziek Austria hartu zutenean, Palestinara egin zuen ihes, judua baitzen, baina ez zuen inoiz sionismoa ondo ikusi eta gerra amaitzean berriz Vienara itzuli zen, 1957an hil zen arte. Bere lanarekin, nolabait galdu egin zen kultura judua aldarrikatu nahi du Perutzek, Europako kulturaren oso garrantzitsua izan zena.

Itzulpena J.M. Olaizola *Txiliku*-k eta Joxe Mari Berasategik egin dute, eta oso egokia da, gorteko giroa eta hizkera bikainki ekarri dute-eta euskarara. ■

Goiena Klubeko maiatzeko sariak!



Telebista LG 32"

Parte hartzeko sariaren izena: Telebista



PARTE HARTZEKO:

Posta elektronikoz: kluba@goiena.eus

Whatsapp: KLUBA "sariaren izena"

[bazkidearen zenbakia] 688 69 00 07 zenbakira.

Parte-hartzaileen artean egingo da zozketa.

Indarrez dagoen (DPO 15/1999) legearen arabera, jakinarazten dizugu zure datu pertsonalak Goiena Komunikazio Informatikoen Itzategi automatizatu baten sartuko direla. Datu-bilera honen helburu bakarra da indarrez dagoen sustapena gestioztatzea. Eskubidea izango duzu datuotan sartzea, baina zuzentzeko edo ezartzeko, beharrezkoak diren kluba@goiena.eus



Sarrerak

Arrikutz kobek bisitatzeko.

Parte hartzeko sariaren izena: Arrikutz



Otarrea

Bidezko merkataritzako produktuak.

Parte hartzeko sariaren izena: Otarraa

www.harremendenda.org

Bidezko Merkataritzako produktuak

*COVID-19a dela eta, alarma egoera pasatu ostean disfrutatu ahal izango da sariez



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



2020ko bazkideztza: 56€

Deitur: 943 25 05 05

kluba@goiena.eus

goienakluba

Santiagoren bideari jarraiki

ELGETAKO ARANTZETA AUZOKO BASELIZAK

MIREIA BIKUÑA MADRID

ARGAZKIAK: LARRAITZ ZEBERIO LEKUONA

Donejakue bidearen barrualdeko ibilbidea San Adriango tunela pasa eta Aizkorri-Aratz mendilerroa gurutzatuta pasatzen da Arabara, Gipuzkoatik datorrela. Araba iparraldetik hegoaldera zeharkatzen du, Frantses Bidearekin bat egin arte. Hala, Gipuzkoatik Arabarako bidean, bi bide-adar Elgetatik pasatzen zirela uste da. "Uste dugu Eibartik zetorrela bata, eta

Bergaratik bestea. Biek ala biek bat egiten zuten Elgetako Arantzeta auzoan", esan du turismo gidari Nerea Villak.

Akaso, horregatik, Arantzeta eta Uriarte auzoetan dagoen ermita eta basiliza kopurua ez da nolanhikoa. Donejakue bidearekin lotura duten santuei eskainitakoak dira. Hain justu ere, Maala, Santutxua, Uriarteko Ama, San Adrian, San Martin eta San Blas. Horietako batzuek zutik diraute. Beste batzuen aztarnak ikus daitezke oraindik ere.

Erromesendako gunee

Debagoieneko Mankomunitatearen *Ezkatuko altxorak* programaren baitan egiten den bisita gidatua Maalako ospitalearen inguruak entzuten hasten da. Desagertuta dagoen ospitalea erromesendako gunee izan zen. Gaixoak artatzeko eta ostatu emateko. Handik gertu, Uriarteko Ama ermitaren aztarnak daude. Horma zati batzuk besterik ez da gelditzen, baina leku esanguratsua da Elgetan. "Herriaren sorrera



Uriarteko Ama ermitaren hondarrak.

Olaegi eta Jalotza inguruetan kokatu zenean eraiki zuten, eta haren atarian egin omen ziren lehen kontzejuak eta lehen ehorzketak", dio Villak. 1936an eraberritu zuten azken aldiz, eta ordukoa da azken elizkizuna. Gerra zibilean, soldaduek babesleku gisa erabili zuten, eta oso hondatuta geratu zen eraikina. Hango santuen irudiak Elgetako parrokiara eraman zituzten herritarrek. Uriarteko Ama parrokiako aldare nagusian dago gaur egun.

Margolana kaltetuta

Aurrerago dago San Adriani eskainitako otoitz-lekua. XVI. mendeko eraikuntza dela uste dute adituek. "San Adriani eskainitako lekua da, baina herritar askok San Antonio ermita izenez ezagutzen dute". 1969koa eta 2005ekoa dira han egindako azken eraberritzeak. Hori horrela, mantentze beharra dauka. Itxura eskasa dauka habe nagusiak eta hormak zatartzen hasita daude. Aldare nagusiko margolana ere oso kaltetuta dago.

Hiru bat orduko ibilaldiaren azken geldialdia Ojanguren baserrian dagoen San Martin ermita da. Jatorrizko ermitaren kokapena beste bat zen, baina gerraren ostean jausi egin zen, eta lekuz aldatu zuten. "San Blas ermitaren berdina zen. Santua ganbaran eduki genuen gordeta urte askoan. Jose *Beketxe* lehengusua izan zen han bataiatutako azken elgetarra, eta haren nahia izan zen berriz ere altxatzea. 1979an egin genuen ermita berria", dio Isabel Ojangurennek. ■■■



Santutxuaren aldea.



San Adrian ermitako aldea.



Santutxua.



San Martin ermita, Ojanguren baserrian.



Armarria.



San Adrian ermitaren kanpoaldea.

Etxealdia 5.0

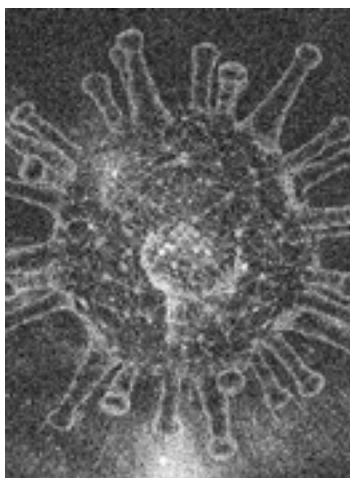


JON IRIZAR ARANGUREN

2 498 karaktere hauen hurrenkera iltzatetik zuk begi artetik irensteraino egoerak hamaika buelta emanak izango ditu. Edo agian ez. Batek jakin. Datozen lerroetako gogoetak, baina, atenporala beharko luke izan. Edo agian ez. Batek jakin.

Ordutik euria egin duen arren, maiz gogoratu izan ditut egunotan ikastola garaiko irakaspenak. I. Mundu Gerra osteko *Espainiako gripea*, 1968ko *Hong-Kongeko gripea*... COVID-19a ere zerrenda honetan kokatuko da, uzte, etorkizuneko biologia, historia zein gizarte irakasgaietan.

Egunotan jaso, ikusi eta elkarbanatu ditugun ehunka mezu eta ikus-entzunezkoren artean, bat azpimarratuko nuke. Bakarra. Thomas Cowan mediku holistiko estatubatuarrek Arizonako Tucson hirian giza eskubideen eta osasunaren goi-bileran emandako hitzaldia. Erradiazio magnetikoan eta osasunean aditu den Arthur Firstenberg estatubatuarren *The invisible rainbow* liburuan oinarrituta, teknologia digitala erabiltzeko beharrezkoak diren erradiazio uhinek giza zeluletan duten eragina azaldu zuen, birusak zelulen intoxikazioak direla argudiatuz. Merezi du entzutea.



PIXABAY

Azken 150 urteetako pandemia guztiak lurtean izandako elektrifikazio kuantikoaren igoera gisa identifikatu zituen Cowanek. Kasualitatea da 1917an mundu guztian irrtati uhinak ezarri ostean, 1918an *Espainiako gripea* izatea. Kasualitatea 1968an lehen aldiz erradiazio uhinak igortzen zituzten sateliteak ezarri izana unibertso izpi kosmikoak lurrari mugatzen dion Van Allen gerrikoan, eta gizakikok *Hong-Kongeko gripea* pairatu izana hilabete batzuk geroago.

KASUALITATEA IZAN ZEN MUNDUAN 5G TEKNOLOGIA EZARRI ZUEN LEHEN HIRIA WUHAN IZATEA

Kasualitatea 2019an 5G teknologia komertzializatzeko lehen urratsak egitea, eta egun bizi dugun egoera. Kasualitatea munduan teknologia hau ezarri zuen lehen hiria Txinako Wuhan hiria izatea. Kasualitatea Madril, Bartzelona edo Gasteizen ere ezarrita dagoela jakitea. Kasualitate gehiegi, aukeran. Kasualitate sinesgarria ote? Ez, ez ziguten pandemien jatorri biologikoa azaldu irakasgai haietan.

Teknologia digitalari lotuta gaude zeharo. Lotuta, eta zorpetuta, etxetik lan egin dezakegunok zorteduntzat baitugu gure burua. Izan ditzaken albo kalteei, baina, ez diegu aurrez aurre begiratzen. Ez iraganean, ez garaiotan eta, ziurrenik, ezta etorkizunean ere. Ez erortzeko asmoz, ezjakintasunaren marra finaren gainean jarraituko dugu, kasualitatea kasualitate bilakatuko ez den esperantzian.

Gure oinordekoek bizi dugun egoeraren inguruan, biologiaz, historiaz zein gizarteaz entzuten dutenean, deskribatuko dieten egoera ezagutzea gustatuko litzaidake. Non izan zuen jatorria, zein izan zen eragina, zein paradigma berri sortu ziren. Eta teknologia digitalak ere dagokion lekua izango du. Edo agian ez. Batek jakin. ■

Museoetara bisita birtuala Googlerekin

Kalera irteteko aurreko asteetan baino aukera gehiago izan arren, zortzigarren astez konfinamenduan jarraitzen dugu.

Ez dirudi laster izango dugunik bidaiatzeko aukera, baina, gutxienez, modu birtualean gauza ugari egin daitezke. *Google Arts & Culture*-ri esker, munduko museo ezagun asko bisitatu daitezke *tour* birtual bat egin.

'Google Arts & Culture'

Mota askotako museoak aurki ditzakegu: artea, historia, eskulangintza, antropologia, jantziak, musika, zientzia...

Museo horien artean daude, besteak beste, Londresko British Museum eta Historia Naturalaren Museoa, Mexikoko Frida Kahloren Museoa, Moskuko Kosmonauta Museoa, Lisboako Musikaren Museo Nazionala, Amsterdameko Vincent Van Gogh Museoa, Kalkutako Indian Museum, Tokyoko Museo Nazionala, Firenzeko Galileo Museoa, Sao Pauloko Pinakoteka...



Irratiz irrati munduan barrena

Une honetan, milioika irrati esatari ari dira informazioa eta entretenimendua eskaintzen mundu osoan zehar. Baina, normalean, gertuko esatariak besterik ez dugu entzuten.

Radio garden-ek munduan zehar bidaiatzeko beste modu bat eskaintzen du. Ordenagailuko pantailan lur-globo bat erakusten du, eta mapan zehar mugituz, momentu horretan aktibo dauden irratsaioekin bat egin daiteke.

Puntu berde batekin markatzen ditu emititzen ari diren irrati-etxeak, eta hortik datorkio *Radio garden* izena: irrati lorategia. Ez ditu munduko irrati guztiak erakusten, baina bai asko.

Eman munduari bira!

Entzun al duzu noizbait Nigeriako Awoko irrattia, Sri Lankako Hiru irrati-etxea, Indonesiako City Guide, Australiako Tune India Radio, Errusiako Retro FM edota Kubako Radio Rebelde?

Ordenagailuan zein mugikorrerako aplikazio moduan erabili daiteke *Radio garden*.

EGILEA: GARBINE UBEDA

Labirintoa

Lagundu erleari erlauntzara onik iristen, sekuentziari jarraituz. Gogoratu laukian banan-banan aurreratu behar direla, ezker, eskuin, gora edo behera eginez, baina inoiz ez diagonalean. Pasa dituzun laukietako hizkiak batu eta esatera zahar bat osatuko duzu. Puntu grisak hitzen arteko tartea dira.

sekuentzia



Idatzi hemen esaldia.

Marraztu

Ui! Erlea ihesi doa! Zer ote da beldurtu duena? Txori baten moko zabala? Tximista? Armiarma? Spray pozoitsua? Marraztu ezazu.



Soluzioak ikusteko:
www.plazanbazan.eus/



Aimar Loiti Etxeberria

Arrasate. 3,460 kilo. Maiatzaren 2a. Gurasoak: Jon eta Nerea. Argazkian, sehaskan lo.



Joanes Bra Kortabarria

Oñati 4,010 kilo. Apirilaren 24a. Gurasoak: Ainhoa eta Mikel. Argazkian, Joanes goxo goxo lotan

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 ateratzea 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



Udalaitz

Gipuzkoa etorbidea, 36 • ARRASATE • 943 71 18 70



Volkswagen

T-ROC

