

# puntuatua

ETXEKO LANEN NAZIOARTEKO EGUNA

## LANBIDEAK MEREZI DUEN AITORTZAREN BILA





# PUNTUA 333

2022-07-22 EGUBAKOITZA

Azaleko argazkia:  
Josu Bilbao Atxutegi.

**UDALDIA**  
PUNTUAren  
hurrengo zenbakia:  
**irailaren 2an.**

Ondo  
ibili!

## Aurkibidea

- 4 **Bat-batean** Erika Lagoma
- 6 **Irudiz** Iturria, freskatzeko
- 8 **Mundutik** Iran: Azadi parkea
- 10 **Erreportajea** Etxeko lanak eta zaintza, lehen mailara
- 20 **Elkarriketa** Junkal Gutierrez, UPV/EHUko Euskara, Kultura eta Nazioartekotzearen arloko errektoreordea
- 24 **Osasuna** Ur-gailuak eta botikina
- 26 **Kirola** Iosu Egaña, hanka bakarreko patinatzailea
- 28 **Adituen esanetan** Haserre kronikoa
- 30 **Otorduan** Unzueta sagardotegia: urteetako esperientzia
- 32 **Moda** Ilea: Babestu, osasuntsu izateko
- 34 **Motorra** Bide-segurtasunaren legedi berria
- 36 **Akordeak** Nihil taldea
- 38 **Kultura** Nerea Gil gidoilari oñatiarra
- 42 **Izenen izana**  
Bergara: Olaso abizena
- 44 **Gadgetmania**
- 46 **Handitzen, handitzen** Plazan bazan
- 47 **Jaioberriak**

## IRITZIA

- 3 **Nire txanda** Iker Badiola Etxaburu  
*Guztiok gara berdinak*
- 16 **Hainbat aburu** Malen Ugarte Irizar  
*Postaletan*
- 16 **Eztabaida** Eguzki-izpietatik babesteaz
- 17 **Xixili** Helena Azkarragaurizar
- 17 **Errematea** Urtzi Amiano Salterain  
*Puntua*
- 18 **Talaiatik** Josu Urrutia Beristain  
*Asko dago egiteko*
- 40 **Komunikazioa** Ander Zubizarreta  
*Hil da telebista?*

**puntua**

**goiena**  
KOMUNIKAZIO TALDEA

**TOKIKOM**

**Argitaratzailea**  
Goiena Komunikazio Taldea  
Kooperatiba Elkarte  
Otalora Lizentziaduna 31  
20500 ARRASATE

**Lehendakaria**  
Monika Belastegi  
**Zuzendari nagusia**  
Iban Arantxabal  
**Eduki zuzendaria**  
Eneko Azkarate  
**Erredaktore burua**  
Monika Belastegi  
**Diseinu arduraduna**  
Iñaki Iturbe  
**Hizkuntza arduraduna**  
Sergio Azkarate

**Publizitate arduraduna**  
Mireia Larrañaga  
**Banaketa arduraduna**  
Igone Osinaga

**Maketazioa**  
Imanol Soriano  
Aitor Lagoma  
Amaia Martinez de Arenaza

**Publizitatea**  
Mireia Larrañaga  
Ziortza Martin  
Amaia Mundiñano  
**Administratzailea**  
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



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



**Gipuzkoako Foru Aldundia**

# Guztiok gara berdinak



IKER BADIOLA ETXABURU

**U**da garaian gustuko dut hondartzara joatea, eta, gainera, nostalgiko horietako bat naiz; hau da, egunkaria irakurtzea dut gogoko. Horrela ari nintzen kontatu behar dudan pasadizoa gertatu zenean.

Egunkaria eskuetan, AGFA izenez ezagunak diren Apple, Google, Facebook eta Amazon enpresa erraldoiek gure datuekin egiten dituzten bidegabekeriak salatzen zituen iritzi artikulua bat irakurtzea bukatu berri nuen, eta nire hurrengo irakurketari ekitera nindoan, Mikel Reparazen *Las grietas de América* entsegua. Liburu honetan, kazetari nafarrak Ameriketako Estatu Batuetan azalaren kolorearen arabera gertatzen diren injustiziak azaleratzen ditu.

Eta ziur nago hondartza hartan geunden gehienoi galdetuz gero bi gertaera haien aurrean zein zen gure iritzia, AGFAkoen abusuak eta AEBetako arrazakeria, irmoki kritikatu genuela bata zein bestea, baina, hara non, azal iluneko gazte bat agertu zen ni nengoen ingurura. Besoak luxuzko poltsak irudikatzen zituzten imitazio merkeztan beteta zituen, eta bizimodua aurrera ateratzeko hauek saldu nahian zebilen. Nire parera heldu zenean, eskuak zabalduta erakutsi eta eskaini zizkidan, baina ez nuela interesik eta, aurrerago egin zuen. Halako batean, bikote batek baten prezioa galdetu zion eta mutil gazteak hogeita bost euro eskatu zituen poltsaren truke. Bikoteak, asko irudituta, hamabosteko kontraeskaintza egin zion, eta han ibili ziren elkar-ulertzera ezin helduta. Hori gertatzen ari zela beste mutil gazte bat agertu zen hainbat erloju eskuan zituela, eta nire ondoan zegoen gizon batekin egoera bera errepikatu zen; gaztearen prezioa eta gizonaren erantzuna prezio baxuagoarekin.

Kasu honetan, nor da boteretsua eta nor ahula? Inor ikusi duzue elektronika denda batean sartu eta kontraeskaintzak egiten azken iPhonea erosteko? Gu baino boteretsuagoak direnen aurrean isil-isilik makurtzen garen moduan, gu baino ahulagoak aurkitzen ditugunean ederto probesten dugu aukera inori burua makurrarazteko, gure eskuetan botere apur bat daukagula uste dugunean.

Zoritarrez, horrela izan omen da Historian zehar eta horrela izaten jarraituko duen susmoa daukat. ■■■

**INOR IKUSI DUZUE  
DENDAN SARTU ETA  
KONTRAESKAINTZAK  
EGITEN AZKEN  
IPHONEA EROSTEKO?**

# Erika Lagoma

---

## TXOMIN MADINA

---

ARGAZKIA: LEHIOR ELORRIAGA

---

Orain arte bertsolaritza kontuengatik ezagutu izan dugun nafarrak *M ama\* eme\* ume\** liburua argitaratu du Estitxu Fernandezekin batera.

### **Amatasunaren inguruko hamahiru bizipen batu dituzue liburuan. Beste zenbat izan zitezkeen?**

Milioika; beti diogu gure liburuak entziklopedia bat izan beharko zukeela. Hori bai, sistema zalantzan jartzen duten testigantzak bilatu ditugu, zailtasunak zailtasun, ezarritako horren aurka egiten eta arrakalak topatzen saiatzen direnak. Baina, egia esan, hain da estua eskaintzen diguten kortsea, ama gehienak ari gara arrakala horien bila; amatasuna nola bizigarriago egin.

### **Nolakoa izan da liburua lau eskutara ontzea?**

Plazer handia. Hasieratik argi genuen elkarrekin egingo genuela proiektua, eta bi premisaren gainean kokatu gara une oro: elkar zainduko genuela eta gozamenetik egiten saiatuko ginela. Lanak, batzuetan, gaina hartu digu, baina erabat zaindu dugu elkar.

### **Feminismoaren eta amatasunaren arteko harremana ez omen da ona izan orain arte.**

**Hobetzen doa hori?** Ez da ona edo txarra, ez da hain sinplea. 70eko hamarkadan, feminismoak ezinbesteko borroka egin behar izan zuen emakumeak etxezulora kondenatzen zituen amatasunaren instituzioaren kontra. Borrokatzen denean beste muturreraino jotzen da, eta susmoa dugu instituzioaren kontra egitean amatasunaren esperientzia ere ukatu izan dela. Hamarkada batzuk pasata konturatu gara ama ez izateko esaten duen muturrak edo izan arren berehala lanera itzultzeko dioenak ere ez digula beti balio. Bada atzera begiratu eta balio izan ez duena berrikusteko unea.

### **Zuretzat zer zen amatasuna ama izan aurretik?**

Ez dakit irudi konkreturik neukan, baina badakit ez zela topatu dudana eta alde guztietatik gainditu nauen hori. Sistemak, batetik, ama izateko eskatzen dizu; baina behin ama zarenean, zeure kasa uzten zaitu zeure arazoei, babesik gabe.

### **Liburua egiteko entzundako guztietatik zerk pentsarazi dizu gehien?**

Ezin dut bakarra esan. Niretzat liburua bidaia handi bat izan da. Beti diogu amek diotena entzuteko gonbit bat dela liburua, baita eztabaidatzeko eta gauzak zalantzan jartzeko ere. Hori guztia ekarri dit niri; ama izanda neure burua birkokatzeko denbora, eta nire amari begiratzea ere bai. Azken hori oso garrantzitsua izan da, konturatu naizelako oso gutxi begiratu diegula gure amei.

### **Eskuratu dituzu Bertsolari Txapelketa Nagusiko saioetarako sarrerak?**

Finalekoak; ez naiz hainbeste denborarekin egitearen zalea, baina sarrerak lortzeko sortu zen psikosia ikusita... Ez dut parte hartuko, eta lasaitasuna dakar horrek; nagoen tokitik ez dut faltan igartzen. Txapelketa Nagusia ez da bertsolaritza egonkortzen duen espazio bakarra, baina bai motorretako bat, eta beharra dugula uste dut: lurraldeetako txapelketetara hurbildu da entzulea eta uste dut udazkenekoa arrakastatsua izango dela.

### **Iaz sortu zenuten emakume bertsolari nafarrak saretzeko ekimena eta iaz emakume batek irabazi zuen Nafarroako Txapelketa. Haizeak aldeko joera hartu du?**

Estitxu Arozenak irabazi zuenetik urte dezente pasatu ziren emakume batek txapela irabazi gabe; gainera, bolada batez bertsolaritza utzi nuenetik finalean emakume barik ere egon gara. Aurretik egindako lanagatik Saioak Alkaizak jakin izan zuen finalean egoten, baita, merezimendu osoz, txapela irabazten ere. Asko poztzen naiz, gainera, Antsoaingoa delako: horrek gauza asko esaten ditu gertatzen ari den eraldaketa eta zabaltzeari dagokionez.

**Irakaslea izanda, amaitu dira opor luzeak izateari buruzko aurtengo txantxak?** Dagoeneko ez diet txantxarik egiten uzten: beti esaten diet ikastolara etortzeko eta gero kontatzeko merezitako oporrak diren edo ez. Nik oso argi daukat; bestela, ez litzateke jasangarria izango.

### **Batzuek zuen liburua irakurriko dute oporretan.**

**Eta zuk?** Zerrenda egin gabe dudana arren, Jon Benitoren *Lagun minak*-ekin hastekoa naiz. ■









## Iturria, freskatzeko

---

**ARGAZKIA:** IMANOL SORIANO

**TESTUA:** ARANTZAZU EZKIBEL GALDOS

---

Muturreko beroari aurre egiteko modu ezin hobea topatu zuten ziklistek domekan Leintz Gatzagan. Lasterketa amaitu ostean, Bateko Kopa izeneko iturrian sartu ziren, bero itogarriari aurre egin eta gorputza freskatzeko. Ura edan eta burua freskatu zuten batzuek, gerriraino sartu ziren beste batzuk eta gorputz osoa uretan sartu zuenik ere izan zen. Ziklista ez zirenek ere gustura egingo zuketena gauza bera, baina ezin ausartu... Aitzakiaren bat behar omen da ohikotasunetik irten eta horrelakoak egiteko. Izan ere, domekan izugarrizko beroa egin zuen, 40 graduren bueltan ibili zen termometroa bailarako herrietan. Ondorioz, 44. Dorletako Ama Sari Nagusiak aldaketak izan zituen: 114 kilometroko lasterketa izan behar zena 78 kilometrokoa izatera pasa zuten. ■

# Azadi parkea

IRAN



**ANE LOPEZ** IRANEN BIZI DEN

ARRASATEARRA

ARGAZKIAK: A.L.

Urte berri persiarra ospatzeko justu heldu nintzen Iranera. Udaberriaren hasierarekin hasten da urtea, eta, txoko ezberdinetatik bidaiatu eta gero, Shirazera bueltatu nintzen eta han pasa nuen beroaren hasiera. Hegoaldean dagoen hiria da Shiraz, Persepolis antzinako hiritik gertu dago eta lurralde hauetako hiririk zaharrenetakoa da. Gaur egun, hegoaldeko xarma duen hiria da, eta, aldi berean, hegoalderago dauden beste hirietako pertsonak horra bizitzera joan dira, Shirazeko eguraldi hobeak eta bizimodu lasaiak erakarrita. Persepolisez gain, gatz laku arrosak, kolore bereko Nasir al Mulk meskitak eta hainbat lorategi historikok eta hiriko poeta famatuen hilobiek atzerriko zein herrialdeko turistak erakartzen dituzte hirira; batez ere udaberri partean. Horregatik, oso hiri dinamiko eta koloretsua da.

## Egunerokoa Azadi parkean

Azadi parkea ez da parke turistikoa; bertakoak joaten dira, gehienbat. Urrunera, Shiraz inguratzen duten mendiak ikusten dira. Goiz-goizetik dabil jendea hemen. Goizean, kirola egitera etortzen da jendea, normalean.

Gehienok arratsalde partean etortzen gara. Banku batean



Parkean dagoen kafetegia.

eserita dagoen emakume bat telefonoz ari da, atzerrian bizi den familiarekin hitz egiten: "Zer moduz handik?". "Ondo, eskerrik asko. Bero egiten du!". Ez da besterik entzuten. Udaberria da oraindik, baina beroa izugarria da. Egunetik egunera handiagoa, urtero astunagoa eta luzeagoa. "Orain dela urte batzuk, ez zen horrela", diote lagunek. Hori dela eta, eguzkia sartzen hasten denean heltzen da jendea parkera. Gutxinaka, jendez betetzen da. Parkean bertan

## IRAN HEGOALDEAN DAGO SHIRAZ HIRIA, OSO DINAMIKOA ETA KOLORETSUA; HAN DAGO AZADI PARKEA

txori kaiola handi bat dago. Umeak jolasean ibiltzen dira, eta, parkeko izkinan bizikletak alokatu daitezkeenez, ume eta heldu asko ikusten dira bizikletan. Auto elektrikoak ere alokatu daitezke, eta hor ibiltzen dira, bizikletak eta autoak, jendearen artean trafikoa sortzen. Era guztietako familiak etortzen dira parke honetara. Kontserbadoreagoak direnak, modernoagoak, gazteak, nagusiak, beste probintzia batzuetakoak...

Parkeko izkina honetan denda txiki asko daude eta hor ibiltzen gara, normalean, lagunekin. Lagun batzuek kafetegi bat daukate eta hor pasatzen ditugu orduak, pasatzen den jendeari begira, gure kontuetara, kartetara jolasten. Nik *cortado* edo tea edaten dut, normalean. Nire lagunak *iced americano*. Eramateko edalontzi batean eskatu eta haren dendara doa. Shirazeko artistek –haien artean, gure lagun batzuk– egindako gauzak saltzen ditu: eskuz egindako eskumuturrekoak, egurrezko objektu asko, poltsak, intsentsua, arropa... Izkina honetan ere *fast food* izeneko hanburgesa-txosna bat dago, eta, haratago, *falafel* denda bat. Kaktus denda bat ere badago eta orain berri bat zabaltzen ari dira, produktu ekologikoak saltzen dituen.

Izkinatik haratago hainbat ping-pong mahai daude, nerabe





Iran hegoaldeko Shiraz hirian dagoen Azadi parkearen ikuspegi orokorra.

eta gaztez beteta. Aste bukaeretan –hemen, ostegun eta ostiraletan–, boleibol sareak jartzen dituzte eta adin guztietako jendea ibiltzen da jokatzeko. Izan ere, oso kirol famatua da herrialde honetan boleibola.

Zelaietan eserita, familiak, jende gaztea, bikoteak, edota eskuko telefonoari begira, irakurtzen edo idazten dauden bakartiak daude. Piknika asko ikusten da: esterila zabalak gainean alfonbrak jartzen dituzte eta hor esertzen dira familia osoak. Frutak, fruitu lehorrak eta edariak beti daude presente. Batzuetan, *shisha* ekartzen dute.

Gaua heltzen denean, jendez lepo dago parkea eta momentu horretan saxofonista heltzen da. Ez zaigu axola beti erreperitorio bera badauka, musika entzutea

beti da alaia eta parkearen pertsonaietako bat da. Zaku bat daraman gizon bat aurretik pasa eta saxofonista agurtzen du, besteak saxofoiarekin keinua egiten dio. "Gizon honek hasieratik parkeko landareak zaintzen ditu", diote lagunek; zainketa kolektiboa da.

**Bihar, berriz beteko da jendez**  
Kafetegian eserita, gutxinaka, auto eta bizikleta gutxiago daude eta jendea paseoan bueltatzen da etxera. Afganiar asko daude, Persiar Golkoko

**ASKOTARIKO  
HERRITARRAK BATZEN  
DIRA PARKEAN:  
FAMILIAK, BIKOTEAK,  
GAZTEAK, BAKARTIAK...**

hirietako pertsonak, haien jantzi dirdiratsuekin... Noizbait, Europako turistaren bat ikusten da. Shiraz Persepolis antzinako hiritik gertu dago, eta hori zein hiriko beste leku batzuk, adibidez, meskita arrosak, turistak erakartzen dituzte, bai Irangoak bertakoak bai atzerritarrak. Ni neu bezala, hegoaldeko xarma honek eramanda hirian gehiago gelditzen garenok Azadin pasatzen ditugu arratsaldeak.

Gutxinaka, berandutu egiten da eta gu ere bagoaz. Kafe barrura eramaten ditugu mahai eta aulkiak, eta han geratzen gara. Azkenean, bakarren bat gelditzen da, eta parkean bizi diren katuak.

Hurrengo egunean ere, berriro jendez beteko da parkea. ■



# Etxeko lanak eta zaintza, lehen mailara



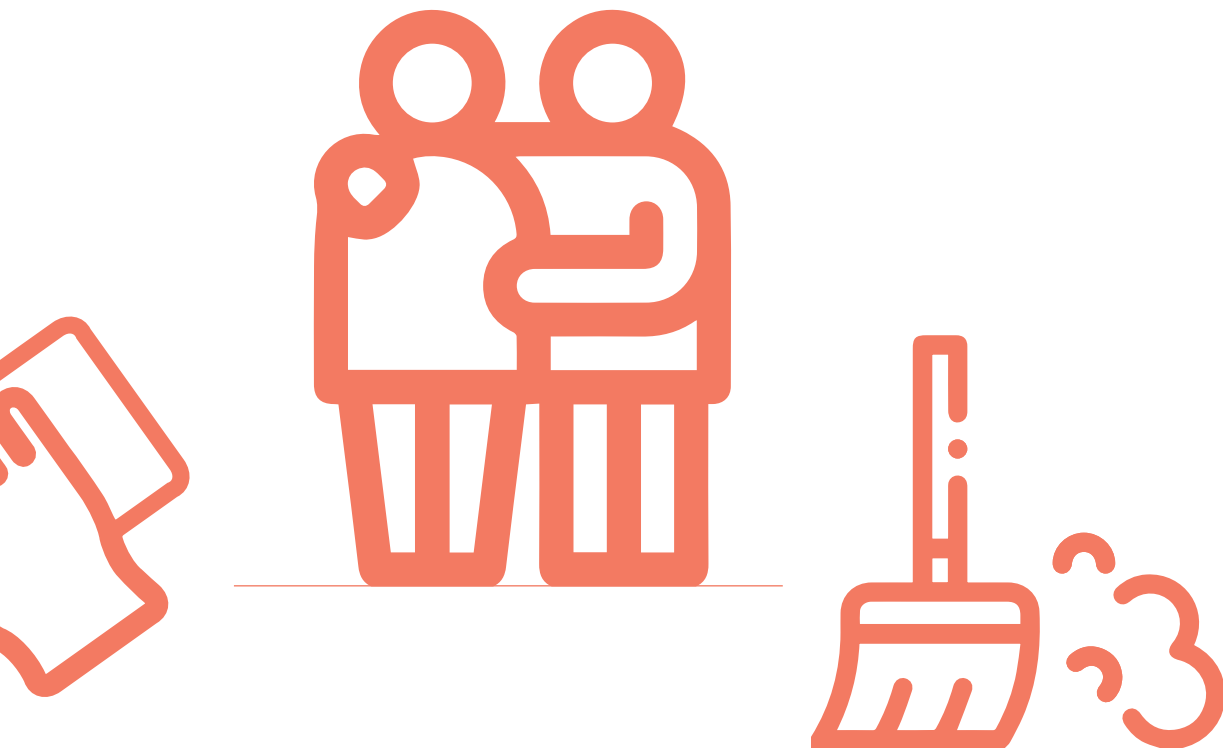
Etxeko Lanen Nazioarteko Eguna da gaur, uztailak 22. Nork bere etxean egiten dituen lanak barneratzen ditu egun horrek, baina baita etxeko lanetan eta zaintzaren arloan ibiltzen diren profesionalen jarduna ere. Izan ere, lanbide honetan, oraindik, bide luzea dago egiteko profesionaltasunera.

Testua eta argazkiak:  
**Josu Bilbao Atxutegi**

**E**txeko lanek ere badute nazioarteko eguna: uztailaren 22a. Eta, oraindik ere, lan esparruari dagokionez aitorpen, prestigio edota profesionaltasun maila urriegia duen sektorea da etxeko lanena eta zaintzarena. Gauzak oso gutxika ari dira aldatzen –2012an Etxeko Langileen Erregimena Gizarte Segurantzako erregimen orokorrean sartu zen– eta kontraturik gabeko emakume immigrante ugari dira etxeko langile gure inguruan. Izan ere, Nazioarte Lan Erakundearen arabera, langileen herenak kontratu barik lan egiten jarraitzen du.

## **Hego Euskal Herriko argazkia**

"Ekainaren 14an Gizarte Segurantzak emandako datuen arabera, maiatzean, EAEn 28.014 etxeko langile zeuden alta emanda, Familia-etxeko Zerbitzarientzako Gizarte Segurantzaren Araubide Orokorrean dagoen Sistema Berezian. Gipuzkoan 9.613 etxeko langile zeuden alta emanda, Bizkaian 15.592 eta Araban 2.809. Nafarroako Foru Komunitatean 6.742 etxeko langile zeuden alta emanda. Horrek esan nahi du, modu ofizialean, behinik behin, Sistema Berezi horretara bildutako etxeko langileak Gizarte Segurantzaren maiatzean alta emanda zeuden langile guztietatik %3 zirela Euskal Autonomia Erkidegoan eta %4 Nafarroako Foru Komunitatean. Alabaina, kontuan hartu behar da Gizarte Segurantzako Sistema Berezi horretatik kanpo ere badirela bestelako etxeko langileak. Horien artean daude, konparazio baterako, etxeko lanak eskaintzen dituzten enpresetako langileak eta inolako kontraturik gabe lan egiten dutenak", azaldu du



Deustuko Unibertsitateko Lanaren eta Gizarte Zuzenbidearen irakasle Javier Arrietak.

### Profesionalizatzeko bidean?

Profesionalizatzeko oraindik pauso asko eman behar ditu sektoreak, Arrietaren ustez: "Lanbidea profesionalizatu beharko litzateke gaur egungo gizarteak dituen ezaugarriak kontuan hartuta. Gizarte zahartua da gurea. Gainera, hainbat arrazoiengatik, gero eta ugariago dira gaixotasun larri eta arraroak. Horrek guztiorrek berarekin dakar zaintza-zereginak ezinbesteko bihurtzea eta ondo prestatutako pertsonak kontratatzeke premia. Pertsona bat zaintzea ez da aldamenean egotea bakarrik. Pertsonak behar bezalako arreta eta tratua merezi du, duintasunarengatik. Zernahi gisaz, lanbidea profesionalizatzeko, langileen prestakuntza ez ezik, langileen lan-baldintzak ere hobetu behar dira. Horretarako, ezinbestekoak dira sektoreko hitzarmen kolektiboak. Baina etxeko langileen lan-baldintzak hobetu ahala, erakunde publikoek familia-etxeko titularrei laguntzak eskaini beharko lizkiekete. Era berean, laguntza horiek gabe ez dago bikoteen artean ardurakidetasuna bultzatzerik. Lanbidea profesionalizatzeko alternatiba izan daiteke etxeko langileen kooperatibak sustatzea. Zoritxarrez, gure artean badira esperientzia txarrak, kooperatiba faltsuak baliatu izan direlako etxeko langileei eskubideak murrizteko. Baina gauzak ondo eginez gero, kooperatiba-eredua aproposa izan daiteke langileak prestatu eta ahalduzke. Ameriketako Estatu Batuetan, esaterako, etxeko langileek plataforma digital bidezko zenbait kooperatiba eratu dituzte, eta euren lan-baldintzak dezente hobetu dira".



# "Psikologikoki zaila da barneko langile izatea"

YANINA CHOQUE ETXKO LANGILEA

Duela hiru urte heldu zen Euskal Herrira 40 urteko perutarra. Arrasatera heldu eta bi egunera hasi zen lanean, barneko etxeko langile.

**Pandemia bete-betean heldu zinen Debagoienera, eta etorri bezain laster etxeko langile hasi zinen lanean.**

Ingeniaritza ikasketak egin nituen Perun, eta banketxe batean ibili naiz lanean urteetan. COVID-19a zela-eta familiarekin Euskal Herrira etortzea erabaki genuen, senarra bertakoa baita. Ezin izan dut nire titulua baliozkotu, ikasketa gehiago egin beharko nituzke unibertsitate pribatu baten... Beraz, bertara gatozen immigranteek bezala lan egitea egokitu zait.

**Hiru urte hauetan lan ezberdin asko pilatu dituzu?**

Bai. Hiru hilabete eman nituen barne etxeko langile, eta beste zortzi etxeko langile. Bietan lan kontratu barik eta beltzean kobratzen, eta ondoren, San Juan de Dios ospitalean aritu naiz, zaintzaile, gizarte eta osasun arloko ikastaroa egin ostean. Normalean, adinekoak zaintzeko hartzen gaituzte kontraturik gabe. Erosketak egin, janaria prestatu, etxea garbitu, adinekoa lagundu... Denetik egin behar da. Gauak zailak egiten zaizkit bereziki. Egunez nahiko lasai egoten dira, baina gauez gogorra egiten da...

**Barneko etxeko langile izateak zaila izan behar du. Nolakoak dira baldintzak?**

Batez ere, psikologikoki. Zaila da, gainera, langilearendako eta etxeko jabearendako. Hasieran, ez duzu ezagutzen alboan duzun pertsona hori, eta hainbeste ordu horrela ibiltzea zaila da. 800-900

euro ordaintzen dizkizute hilean, beltzean. Sarri esaten dute "zaindu bakarrik" egin behar dela, eta ez dela bestelako etxeko lanik egin behar. Bertako tituludun erizain bati hori eskainiko baliote, hartuko luke lana? Ez dut uste.

**Etxeko langileen eta zaintzaileen behar handia dagoela diozu.**

Lana badago, bai. Gero eta nagusiagoa da gizartea, eta

Nork bere herrialdea uztea aldaketa bortitza da berez. Sarritan, bakarrik zaude, gainera, eta etxe berri batera sartzen zara ezagutzen ez duzun jendearekin. Latinoamerikatik, adibidez, emakumeak etortzen dira aurrenak. Etorri eta bi egunera lanean hasten dira. Gero, apurka, haien familia ekartzen joaten dira, ahal baldin badute. Talka izugarria da. Janaria eta elikadura,



seme-alabak dagoeneko ez dira gurasoekin bizi. Askok begi txarrez ikusten dute oraindik nagusien egoitza. Egoitzetan ere langile falta sumatu dut, dagoen pertsonak artatzeko beste langile ez baitago. Hiru langileren artean 30 pertsona artatzen dituzu egoitza baten, eta lana oso fisikoa da. Behar handia dago, bai.

**Erronka handia da kultura aldaketarena?**

"HIRU HILABETE EMAN NITUEN BARNEKO ETXKO LANGILE; EZIN IZAN NUEN GEHIAGO JASAN"

adibidez. Txipiroiak egitea eskatzen dizute, eta sekula ikusi ez duzun zerbaite da! Niri, oraindik, kostatzen da gauza batzuetara egokitzea.

**Baloratuta sentitzen zara etxeko langile bezala?**

Itzalean dagoen lan bat da, argi eta garbi, eta beltzean denean are eta gutxiago baloratzen da. Egia da gizarte eta osasun arloko ikastaroa izateak, zelanbait, prestigio gehiago eman diola, eta etxe pribatuak ez diren beste toki batzuetara ateak irekitzen dituela. Baina immigranteendako prestakuntza psikologikoa ez dizu inor ematen.

# "Bigarren mailako langiletzat hartu izan dira"

F. JAVIER ARRIETA DEUSTUKO UNIBERTSITATEKO LANAREN ETA GIZARTE ZUZENBIDEAREN IRAKASLEA

## Zer hartzen du legeak etxeke lan gisa?

Etxeko lana eta etxeke langileak bereizi behar dira. Izan ere, norberak ere egin ditzake etxeke lanak inor kontratatu gabe. Hortxe hasten dira arazoak. Norberak etxeke lanak egiteko astia behar da, eta, zoritxarrez, askotan, lanak ito beharrean bizi gara. Lan hauek egiteko norberaren lanari denbora kentzea ez da erraza. Gainera, horrek, gehienetan, diru-sarrerak murriztea dakar. Langileen Estatutua oinarri, familia-bizitza eta lana uztartzeko eskubidea eragingarri egin ahal izateko, langile orok eska diezaioke enpresaburuari kasuan kasuko egokitzapenak gauzatzeko, lanaldiaren iraupenari eta horren banaketari, lan-denboraren antolaketa eta lana egiteko moduari dagokienez. Lanari bere horretan eutsi nahi dioten askok gurago dute etxeke lanak egiteko beste pertsona bat kontratu. Langile autonomo askok ere, gehienbat, zaintza-lanak direla bide, nahitaez kontratatu behar izaten dute beste pertsonaren bat.

## Etxeko langileek onarpena dute gurean?

Historikoki profesionalizatu gabeko sektorea izan denez, etxeke langileak bigarren mailako langiletzat hartu izan dira. Hori ondoriozta daiteke legeriak Espainian izan duen bilakaera ikusita. Kode Zibilak nagusiaren eta etxeke morroien arteko harremanez



dihardu eta harremanok errentamendu-zerbitzura bildu zituen. Sasoi batean, ahalbide ekonomiko handikoek baino ez zituzten morroiak. Gure baserrietan ere ohikoa zen morroi edo neskameak izatea, baina horiek mantenuaren truke baino ez zuten lanik egiten. Lan-kodea arautu zenean, 1926an, etxeke lana bere aplikazio-esparrutik kanpo utzi zen. II. Errepublikan, Lan-kontratuaren Legeak inorentzako langileekin parekatu zituen etxeke langileak, eta, ondorioz, haren aplikazio-esparrura bildu. Praktikan horrek ez zuen aplikaziorik izan. 1976an, estreinakoz arautu zen etxeke lana lan-harreman berezien artean. Ordutik, emakumea laneratzen joan ahala, etxeke langileak kontratatzeko premia areagotuz joan da. Hala ere, horrek ez du lortu sektorea profesionalizatzerik. Izan ere,

"HISTORIKOKI PROFESIONALIZATU GABEKO SEKTOREA IZAN DA ETXEKO LANGILEENA"

urte luzez langile hauek lan-zuzenbidearen esparrutik kanpo uzteak gizartean sortu du langile horiek bigarren mailakoak direlako ustea. Gainera, etxeke langile aritzeko prestakuntza berezirik ez denez eskatzen, beste lanbideetan beharrik aurkitzen ez duten pertsona askok jo izan dute sektore horretara; batik bat, emakume atzeritarrek. Horren jakitun, gutxi ordaindutako zerbitzua izan da.

## Langileen egoera zein da zuzenbide ikuspuntutik?

Bi motatako etxeke langileak bereiz daitezke: batetik, langile batzuek etxeke zerbitzuak eskaintzen dituzten enpresentzako lan egiten dute. Halako langileei lan-zuzenbide orokorra edo arrunta aplikatu behar zaie eta langile horiek Gizarte Segurantzako Araubide Orokorrera bildu behar dira. Bestetik, familia-etxeke titularrek zuzenean kontratatzen dituzten langileak daude. Halakoak ere lan-zuzenbidera biltzen dira, baina lan-harreman berezi batzuekin; hau da, Langileen Estatutua aplikatu beharrean, 1620/2011 Errege Dekretua aplikatuko zaie. Gizarte Segurantzaren ikuspuntutik ere, badituzte berezitasunak; arean ere, 2012ko urtarrilaren 1etik Gizarte Segurantzaren Araubide Orokorrean kokatu arren, Sistema Berezia aplikatuta gauzatzen da kokatze hori.

# "Beharra handitzen doala argi ikusten dut"

KARMEN PEREZ ZAINZAILA

Aretxabaletako Udalarendako zaintzaile gisa jarduten du Perezek. 18 urte daramatza etxez etxeko zerbitzua ematen.

## **Zaintzaile aritzen zara bailaran, Karmen?**

Etxez etxeko zaintza zerbitzuan nabil lanean. Mendekotasun motaren bat duten pertsonen euren etxean ematen diegu arreta. 18 urte daramatzat horrela, eta oso pozik eta gustura.

## **Nolakoa da zure lanegun bat?**

Beharra dutenei ohetik altxatzen laguntzen diet, gosaria ematen diet, dutxan lagundu, sendagaiekin lagundu, errekaduak egiten dizkiet, arropak janzten laguntzen diet... Gero, nahi duenari, kalean paseo bat ematen laguntzen diot. Badago baten bat ere etxeko lanak egitea eskatzen duena, eta apur bat laguntzen diet, bai. Dituzten beharren arabera izaten da, baina, orokorrean, laguntza eskaintzea eta ematea da gure eginbeharra.

## **Enpresa batendako egiten duzu lan, ezta?**

Hori da; Gizadi enpresan, hain zuzen ere. Eta Aretxabaletako Udalak enpresa hau kontratatu du mendekotasunen bat dutenei arreta emateko. Oso gustura nago lanean. Hobetzeko marjina beti dago, baina egia da enpresa batendako lan egitea, kontratuarekin, luxua dela lanbide honetan. Gehienak emakumeak gara enpresan, baina azken urteetan gizonen bat eta beste ere hasi da lanean. Nabaritzen da aldaketa txiki bat.

## **Dagoen beharra asetzen dute gaur egun erakundeek?**

Erakundeek esku-hartzea izan beharko lukete gai honetan. Azkenean, enpresa pribatuek



eskaintzen dituzte zerbitzuak. Entitate publikoek eraman beharko lukete zuzenean hau guztia. Foru Aldundiaren eskutik ordu batzuk eskaini daitezke etxebizitza bakoitzean, eta ez dira izaten, sarritan, behar dituztenak. Beraz, ordu batzuk Aldundiak edo udalak eskaintzen baditu, eguneko beste orduetan zer gertatzen da? Hor sartzen dira, askotan, ezkutuko ekonomia eta kontraturik gabeko langileak. Eguneko zentroak lan handia egiten ari dira, adibidez, gabezia horiek asetzeko. Hala ere, ez dira nahikoa. Nik ez dakit zein den irtenbidea, baina beharra handitzea doala nire begiekin ikusi dut.

## **Etxe askotan sartu zara urte luze hauetan...**

Jende askorekin egon naiz, bai. Alzheimerra dutenekin, minbizia

"ADINEKO GERO ETA JENDE GEHIAGO DAGO, ETA GAIXORIK DAUDENAK ERE ARTATU BEHAR DIRA"

dutenekin, itsuekin, aulki gurpildunean daudenekin... Egia esan, jende asko ezagutzeko aukera ematen du lanbide honek, eta hori ere bada lan honek duen alde polita. Gaixotasunak, adimen urritasuna eta behar bereziak dituzten umeak eta gazteak zaintzea ere egokitu zait.

## **Bakarrik bizi den jendea izan ohi da?**

Batzuetan, bai, baina denetarik dago. Adibidez, egun hauetan artatzen nabilen gizona bakarrik bizi da. Baina baita bikote nagusiekin ere egoten naiz. Hau da, senarra edo emaztea ere nagusia denez, ezin du hark artatu, eta gu joaten gara laguntzera. Egia da gaur egun bakarrik bizi diren bikote nagusi asko eta asko dagoela. 80tik gorako nagusiak, bakarrik moldatu ezin direnak... Seme-alabak lanean dituzte, gainera, eta ezinezkoa da behar den arreta eskaintzea. Adineko gero eta jende gehiago dago, eta gaixorik daudenak ere kontuan hartu behar dira artatzeko orduan.

# "Harro sentitzeko moduko lanbidea da"

**DORIS VILLAMAN** ETXEKO LANGILEA ETA TABERNARIA

2011n, Oñatin zuen familiarengana etortzea erabaki zuen Doris Villamanek. Etorri, eta etxeko lanen sektorean murgildu behar izan zuen dominikarrak.

## 23 urterekin heldu zinen

### Oñatira. Dominikar

### Errepublikan Kontabilitate ikasketak burutu zenituen...

Eta ez didate askorako balio izan hemen. Arazoak jartzen dituzte tituluak bateragarri egiteko. Heldu nintzenean, tabernak garbitzen hasi nintzen, kontraturik gabeko lan ugari, nagusiak zaintzen nituen aste bukaeretan, etxeak garbitu... Apurka, hobetzen joan naiz. Baina hasierako hilabetea gogorra egin zitzaidan, ez nuelako nire ikasketekin bat egiten zuen lanik aurkitzen. Apurka, lan txikiak egiten hasi nintzen, garbiketa eta zaintza lanetan.

### Gaur egun, hainbat lan uztartu behar dituzu aurrera egiteko, ezta?

Supermerkatuetan lan egiten dut, taberna bat kudeatzen dut, eta, gainera, etxeko lan batzuk egiten jarraitzen dut; elkarte gastronomikoa garbitzen, hain zuzen. COVID-19aren krisiaren ondorioz, tabernak itxia egon behar izan zuen denbora luzez, eta elkarte gastronomikoa ere bai; egoera zaildu egin zitzaidan. 2 urteko semea dut, eta bai edo bai lan egin behar dugu etxean aurrera egiteko. Egunero, goizeko seietan hasi eta tabernan 23:00 aldera bukatzen dut...

### Barneko zaintzaile ere ibili izan zara urte luzez...

Gizon bat zaintzen hasi nintzen. Hiru urte eman nituen, eta, gizona hil ostean, haren emaztea ere zaindu nuen. Gero, zorte

handia izan genuen bikotekideak eta biok, nagusi bat zaintzeko barneko langile ibili ginelako biak batera. Etxe berean bizi ahal izan ginen. Bost urtez egon ginen barneko langile biak; oso gustura, egia esateko. Ez genuen egun librerik, baina oso gustura egon ginen.

### Zaintza lanak egitea uste baino gogorragoa da?

Ez da lan erraza. Kanpotik ikusita, erraza dela eman lezake, baina mentalki nahiko zaila da;

gainera, pertsona horiei estimu handia hartzen diezu. Nik ondo gordetzen ditut zaindu ditudanekin ateratako argazkiak. Zaintza lanak egiteagatik edo etxe bat garbitzeagatik gutxietsi egiten gaituzte batzuek. Harro sentitu beharko genuke.

### Inoiz gutxietsita sentitu zara egindako lanagatik?

Noizbait gertatzen da, bai. Arrazakeria dago oraindik, eta azalaren kolorearen arabera ez zaituzte kontratatzen edo hartzen.



batez ere, gaztea bazara. Zaintzen duzun pertsonaren arabera ere bada... Egia da gizarteak ez duela lan hau begi onez ikusten. Eta edozein ez da ausartzen lan hau egitera. Niri inoiz ez dit lotsarik eman nagusiek in pasean irroteak. Harrotasuna ematen dit, eta,

"ZAINZA EDO GARBIKETA LANAK EGITEAGATIK GUTXIETSI EGITEN GAITUZTE BATZUEK"

Garbitzaile edo zaintzaile izateagatik ematen du ez duzula eskubiderik. Zenbat langile daude Gizarte Segurantzatik kanpo? Aitortzarik ez izateak hori dakar...

### Garbiketa lanak egiten jarraitzen duzu. Zaintza lanak egitera itzuliko zinateke?

Nik, badaezpada, soziosanitario titulua atera dut, badakidalako, agian, noizbait berriro egokituko zaidala nagusiren bat zaintzen lan egitea. Eta bueltatzen banaiz, baloratuago sentitzea espero dut horri esker. ■■■





MALEN UGARTE IRIZAR

# Postaletan

**L**erro hauek txikitako ikaskide batek udaran postalak bidaltzen zizkidan leihotik idazten nabilela konturatu berri naiz. Postala, bai. Ez zitzaidan bere momentuan askorik gustatzen, zeharo koloretsua zen, gu egoten ginen leku patxadatsutik oso ezberdina. Gogoan dut ikastolan gure oporretako etxeko lanetako bat hori bera izan ohi zela, gelakideei postal bana bidaltzea. Nik idaztea gustuko nuenez, bereziki gustuko nuen ariketa, urtero leku beretik bidali arren idatziak. Polita izaten zen jakitea lagunak non egoten ziren oporretan, baita tutorea ere. Pentsa, lekuak ere kokatzen genituen mapan.

Udaran, gu kanpoan izaten ginen egunetan, gurean aitaita Pedro arduratzen zen etxeko

loreak erregatzeaz, baita buzoiko paperak jasotzeaz ere. Telefonoz hitz egitean beti aipatzen zigun ahizpari eta bioi guretzat ere zerbait iritsi zela, eta sortzen zitzaigun zirraratxo.

Nire kintakoek ez dakit, baina nik den-denak gordeta ditut oraindik kaxa batean, garai bakoitzaren kaligrafia eta guzti. Azken urteotan garbiketa handiak egitea tokatu zaidan arren, hauek oraindik nirekin bueltaka dabilta, apaletik apal, batek daki noiz arte.

## UDAK ERE HORI DU, OROITZAPEN ETA OHITURA JAKIN BATZUK GORDETZEKO JOERA

Akordatzeko naiz nola, nire autonom garatu nahian edo, Correosera bakarrik sartu eta postalak bidaltzerakoan ea Espainiarako ziren galdetu zidaneko hura ere. Nik, "ez, Gipuzkoarako" erantzun. Barre egin zidan eta ondoren etxean azaldu zidaten barrearen motiboa. Orduantxe hasi nintzen ulertzen ni beste kontutxo batzuk. Udak beste kontuen artean ere hori du, oroitzapen eta ohitura jakin batzuk gordetzeko joera.

Eta zer den bizitza, miresmen gutxien egiten zidan postal hori begien aurrean jarri naiz edo jarri nau bat-batean bizitzak. Eta galdetzen diot nire buruari ea oraingo haur eta gazteek bidaliko dioten elkarri postalak, jakingo dituzten lagunak etxeko helbideak, emango zaien halako ohiturei aparteko goxotasunik... ■■■

## EZTABAIDA

### Eguzki-izpietatik babesteaz

Eguraldi on eta beroekin, bainua eta eguzkia hartzeko planak egiten dira. Eguzki-izpiek arazoak sor ditzakete azala ondo zaindu gabe badago. Nola prestatzen dugu azala?



ELENA ELKORRO  
FARMAZIALARIA

"Alde batetik, ondo hidrataturik egon behar du, krema egunero erabiliz eta nahikoa ur edanda. Bestetik, kolorea ondo geratzeko, esfoliatzea ere ondo etortzen da. Aho bidezko gehigarriak hartzea ere gomendagarria da alergiak eta mantxak ekiditeko".



MAITE AGIRRE  
AMAGARA ESTETIKA  
ZENTROA

"Peeling eta hidratazio ona egitea gomendatzen dugu, gorputzerako eta aurpegirako. Horrela, azala esfoliatzen da eta leunago eta garbiago geratzen da; eguzkiak egindako kalteak ere gutxiago dira. Eguzkia hartu ondoren, berriro egin behar da garbiketa".

## XIXILI

HELENA AZKARRAGAUZAR



## ERREMATEA

URTZI AMIANO  
SALTERAIN

## Puntua

**E**kaitz, zeren inguruan idatziko dot PUNTUA aldizkarian?"

"Ummm, ba... Puntua". Ba horixe!

Asteriskoak gomina ezagutu zuenean hasi zen dena (puntua). Geroztik, puntua gure bizitzan sartu zen, eta betirako.

Erditzearen ostean askori puntuak eman beharra egoten da. Nork ez du amamak egindako jertsea izan gurutze-puntuz egina. Ikastolan, komak eta puntuak non jarri, hori bai zorabioa. Aitak edo amak: "Hori horrela da eta punto". Kalera irten Realaren partidua ikustera eta irabazteko puntuan egotetik bukaeran galdu eta puntu gabe geratzea; ondoren, lagunekin garagardo batzuk edan eta puntua harrapatzean, norbaitek puntua botatzen du bertsotan jarraitzeko, gustura egon eta etxeratzea berandutzean puntu piloa galduta berriz errekupeatu behar.

Hortik, PUNTUAN puntuaren inguruan idazteraino.

300 zenbakitik gora eginak dituzue Goienakideok; bejondeizuela.

Jarraitu horrela, *i* bakoitzaren gainean puntuak jarri eta PUNTUA 1.000 zenbakira iritsi arte, gutxienez.

Puntua, joko, seta eta partidua. Zaz! ■■■

JOKIN ANTZIA  
HERRITARRA

"Orain bai, baina urteak pasa ahala joan naiz ikasten. Askotan oroitzen naiz azala gorritu eta gero erori egiten zela. Aitortu behar dut nire kultura falta azala zaintzeko gaztaroan. Orain, kremak nire nezeserreko parte dira, lehen ez zirenak. Zaindu azala".

ANDONI LAPUERTA  
HERRITARRA

"Azalaren zaintza oso garrantzitsua iruditzen zait; are gehiago, eguzkitan hainbeste denbora pasatzen dugun garai hauetan. Nik beti erabiltzen dut krema eguzkitan egon aurretik, eta, denbora luzez egonez gero, behin baino gehiagotan. Hala ere, itzaletan egotea nahiago".

# Asko dago egiteko



**JOSU URRUTIA BERISTAIN** EKONOMIALARIA ETA MUNDUKIDE FUNDazioAREN ZUZENDARIA

**N**iaasa probintziako Ngauma barrutiko Massangulotik idazten dizuet. Etiopian eta Niassako barruti berrietan egiten ari garen lana ezagutzeko egiten ari naizen bisitaren beste etapa bat izan da gaurkoa.

Mundukidek urteak daramatza Mozambiken, eta aurreko plan estrategikoan (2018-2021), lan egiten dugun herrialde kopurua handitzea erabaki genuen. Identifikazio-prozesu baten ondoren, Etiopia aukeratu genuen Mozambiken ikasitakoa aprobetxatzen saiatzeko eta herrialde horretako nekazariekin lanean hasteko.

**Testuingurua:** Etiopiak 115 milioi biztanle baino gehiago ditu eta 189tik 173. tokian dago Giza Garapenaren Indizean; Mozambique, aldiz, 181. postuan. Etiopiako *per capita* Barne Produktu Gordina 944 dolarrekoa da; Mozambiquekoa, berriz, 500 dolarrekoa. Analfabetismo-tasa %51,775ekoa da Etiopian; Mozambiquekoa, aldiz, %60,66koa.

Datuek agerian uzten dute bereizten gaituen distantzia, baina, gainera, bi herrialdeak gatazka larriak pairatzen ari dira. Mozambiqueko ipar-ekialdean, Cabo Delgado

eskualdean, Mozambiqueko Gobernuak, nazioarteko indar militarren laguntzarekin, jihadistak izaera duen matxinada bati aurre egiten dio duela lau urte baino gehiagotik. Gatazkak pertsona asko lekualdatu ditu, eta horrek baldintzatu egin ditu probintziaren barruko pertsona-taldeen joan-etorriak. Horrek zaildu egin du oso emaitza onak lortu dituen Mundukideko programaren metodologiarekin martxan jarraitzea.

Etiopia, berriz, Afrikako herrialderik zaharrena delako da ezaguna. Han aurkitu ziren Lucyren hezurak. Antzinako gizaki baten fosilik zaharrena da Lucy. Sabako Erreginaren ondorengo nazio bat eta inoiz kolonizatu gabekoa, une korapilatsuan dago. 2020ko azaroan, Tigrayko gerra hasi zen. Tigray eskualdeko agintarien eta gobernu federalaren arteko gatazka armatua da. Milaka hildako eta milioi bat desplazatu baino gehiago utzi dituen. Egun, gatazka ez da hain gordina, eta iturri batzuen arabera bake-elkarriketetan daudela hitz egiten den arren, gatazkak bere horretan dirau. Gainera, badira oraindik Tigray eskualdean giza eskubideen urraketa larriak gertatzen ari diren lekukotzak. Abiy Ahmed

Etiopiako lehen ministroak 2019an Bakearen Nobel saria jasoa zuen, Eritrearekin 20 urteko gerrari amaiera emateagatik. Gatazka honetan, aldiz, ez da jasotako sariari ohore egiten ari, eta oso esanguratsuak izan ziren militarrez jantzitako haren argazkiak armadaren buru.

**Lana:** Testuinguru horretan, gure lankide Jorge Etiopiarak itzuli zen maiatzean, herrialdetik kanpo hilabeteak igaro ondoren, eta proiektua osatzen saiatzen ari da. Nekazari-familien ekoizpena eta produktibitatea hobetu nahi ditugu, laboreak trebatuz eta dibertsifikatuz, erabilera bikoitzeko laborantzetan –bai elikagaietan, bai merkataritzan– nekazaritza-praktika onak ezarri eta sargaiak eta nekazaritza-kreditua eskuratuz.

Aurten, frutagintza sustatzeko asmoz, balio komertzial handiko 5.500 fruta-arbola landatu dira. Garai lehorrean, berriz, etxeko hegaztien hazkuntza sustatu da, 60 familiaren artean eskala txikiko oiloen hazkuntza sustatuz.

Mozambiken, berriz, gatazka egoera horrek planteamendua aldatzera behartu gaitu, eta Cabo Delgado probintzian jarrera kontserbadorea izatera

pasatu da, orain arte lortutakoa finkatzeko asmoz; Niassa probintzian, berriz, programaren eragina handitzea da helburua, bai lanean ari garen tokietan, bai barruti berriak irekitzean.

**Emaitzak eta erronkak:** Azken hilabeteetan inflazioak eragina izan du herrialde askotan, eta baita bi herrialde hauetan ere. Etiopian ilara amaigabeak daude egunero gasolina-zerbitzuguneetan eta Mozambiken, hilaren 14an, grebak Beira eta Maputo hiriburua geldiarazi ditu. Deitzaileek irtenbideak eskatzen dituzte prezioen igoeraren aurrean. Hori ere eragina izaten ari da nekazarien bizimoduan.

Hilabete batzuk falta dira oraindik aurtengo emaitzak aztertzeko. Parte hartzen duten pertsonen kopurua biltzeko eta lagundutako produkzioan lortutako diru-sarrerak kalkulatzeko. Ekoizpen hori merkaturatzeko une erabakigarrian gaude. Jarduera honetan laguntzeko da parte-hartzaileengandik gehien jaso dugun eskaeretako bat.

Gainera, jende askok eskatu digu labore desberdinetako hazi gehiago eta banaketa lehenago hasteko. Beste batzuek, berriz, irrigazioan

laguntzeko, hala nola Nmanoloko herrixkako erreguluak. Izan ere, bost urte eman ditu erreka ura erabili nahian baratzea ureztatzeko, baina lortu gabe, eta programako teknikarien laguntzarekin, egun erdian egitea lortu zuten. Horregatik, behin eta berriz eskertu digu programaren laguntza eta ziurtatu digu haren komunitateko jendea gonbidatuko duela beraren baratzea ikustera eta gurekin lan egitera animatzera.

Tokiko erakundeekin ere egon gara. Moembeko nekazaritza-zuzendariak trukeak antolatzeko gonbita egin zigun, haren eskualdeko nekazariak beste labore mota batzuk ikustera joan daitezen.

Moembeko administratzaileak, hitz gutxiko gizonak, azken eskaera bat egin zigun: "Komunitateko pertsonen pentsamoldea aldatzen laguntzeko eskatzen dizuet. Bisitatzen dituzuenean eta haiekin hitz egiten duzuenean, mesedez gogoratu jendeari, aurrera egiteko lan egin behar dela. Horixe da bide bakarra. Agian, niri baino kasu gehiago egingo dizuete hain urrutitik etortzeagatik".

Argi dago lan asko dugula egiteko, baina ez bakarrik Etiopian eta Mozambiken! ■■■

## ETIOPIA ETA MOZAMBIKE GATAZKA LARRIAK PAIRATZEN ARI DIRA



# "Umea sabelean hasten da amaren hizkuntzaren erritmoak bereizten"

**JUNKAL GUTIERREZ** UPV/EHU-KO EUSKARA, KULTURA ETA NAZIOARTEKOTZEAREN ARLOKO ERREKTOREORDEA

UPV/EHUko errektoreordeetako bat izateaz gain, Ingeles Filologian doktorea da eta hainbat ikerketa eta argitalpen egin ditu hizkuntzen jabekuntzari buruz. Marijo Ezeizabarrenarekin elkarlanean idatzitako 'Hotsetik hitzera. Nola bereganatzen dute hizkuntza haur euskaldunek?' liburua kaleratu berri du. Testua eta argazkiak: **Txomin Madina**.

**N**oiz hasten da ume bat hitz egiten ikasten? Zein da prozesua? Haur guztiek berdin ikasten dute? Galdera horien eta gehiagoren erantzunak batu ditu Elosuan bizi den Junkal Gutierrezek (Andoain, 1968) argitaratu duen azken liburuan.

**Haur euskaldunei egiten diezue erreferentzia liburuaren izenburuan. Aldea dago beste hizkuntza komunitate bateko haurrekiko?**

Hizkuntza bakoitzak bere berezitasunak dituen heinean, hizkuntza bat ikasten duten haurrek berezitasun horietaz jabetu behar dute. Euskaraz badira berezitasun batzuk. Esaterako, inguruko hizkuntzetan ez bezala, aditzak subjektuarekin, objektuarekin eta zeharkako objektuarekin bat egiten du; hori ez da gaztelerarekin edo ingelesarekin gertatzen. Baina, orokorrean, hizkuntzak ikasteko prozesua berbera da, orokorra, hizkuntza guztietarako. Ezbeharririk edo ezgaitasunik izan ezean, pertsona guztiok hizkuntzak ikasteko gaitasunarekin jaiotzen gara; hortzak irtetea bezala da: jaio eta denbora batera hortzak irteteko programatuta gaude. Egon daiteke hilabete batzuetako aldea haur baten eta bestearen

artean, baina denoi irteten zaizkigu hortzak, eta denok ikasten dugu hitz egiten. Lehen hizkuntzen kasuan, prozesua urratsez urrats egiten da, eta euskararekin ere urrats oso berdinak egiten dira.

**Asko ikertu izan da hizkuntzaren jabekuntzaren gaia?**

Bai. Batez ere, XX. mendearen hasieratik ikaragarritzko ikerketa egin da gaiaren inguruan, aurreko mendeetan egin ez zena; egindako aurrerapausoak ere ikaragarriak izan dira. Hizkuntza esparru zientifiko oso indartsua da, hizkuntzen jabekuntzaren ikerketa zientzia kognitiboen barruan kokatu daitekeelako: garunarekin du zerikusia eta medikuntza edo hezkuntza bezalako beste hainbat arlo zientifiko ulertzen laguntzen digu.

**Ume batek hizkuntza bat ikasten duenean, beste zein gaitasun garatzen ditu?**

Hizkuntzaren jabekuntzaren prozesuaren hastapenean, hizkuntzaren hautematea dago. Hitz egiten hasi aurretik, hizkuntza hori hauteman egin behar da: hizkuntza entzun egin behar da, entzuten den hots jario horretan fonemak eta hitzen arteko mugak identifikatu behar dira. Umea sabelean dagoenetik hasten da amaren hizkuntzaren edo hizkuntzen erritmoak



Junkal Gutierrez, kaleratu berri duen liburuarekin.

bereizten; jaio eta bizpahiru astera, badaki amaren hizkuntza zein den. Ez daki euskara edo gaztelera den, baina bai amarena dela. Umea hori egiteko gai denean praktikan jartzen hasten da, eta hor aro ezberdinak daude; esaterako, urrumen aroa. Nolabait esateko, haren ahots-aparatua beroketa ariketak egiten hasten da ikasiko duen hizkuntza hori helduen moduan ahoskatzeko. Gero, urtebete ingurura, lehenengo hitzak datoz; eta ondoren, hitzak konbinatzen hasten da. Ume batek "Mikel puntala!" esatea ez da edozein hitzen konbinaketa. Eta ostean, hiztegiaren leherketa dator: hemezortzi hilabete inguru dituenean, egun bakarrean hitz berri asko ikasten ditu eta horiekin hitzen konbinaketa eta egitura gero eta konplexuagoak egiten ditu. Prozesu horretan zehar, hizkuntza ikastearekin batera beste gauza asko ere ikasten ditu. Liburuan erabiltzen dugun adibide bat da ume batek *arbola* esaten duenean, gauza pilo bat dakizkiela, uste duguna baino gehiago. Fonemak dakizki, baita hitz horrek zeri egiten dion erreferentzia ere: badaki *arbola* ez dela zuhaitz konkretu bat, baizik eta munduko edozein zuhaitzekin erabili dezakeela, generikoa dela. Hori kognitiboki oso konplexua da, abstrakzioa lantzen baitu. Hitzak ikastearekin ez da nahikoa: zenbakien kasuan, adibidez, umeak jakin ditzake zenbakiak izendatzeko hitzak, baina gero, horiek hurrenkera zehatz batekin esan behar direla ikasi behar du.

**Gurasoek noiz hasi behar dute kezkatzen umeak ez duelako hitz egiten edo epeak ez dituelako betetzen?**

Hizkuntza diagnostiko moduan erabiltzen da haur baten garapen kognitiboa bide onean doan edo ez jakiteko. Aipatu ditudan aroez gain, beste batzuk ere badaude: galderak egiten hasi behar dute, galderak ulertu behar dituzte, erlatibozko perpausak esan eta ulertu behar dituzte... Aroak badaude, baina ez adin konkreturik. Noiz hasten zara kezkatzen ume bat oinez hasi ez delako? Inguruko guztiak oinez dabiltzanean eta zure haurra ez; orduan egiten duzu lehen kontsulta. Bada, hizkuntzaren kasuan ere gauza bera da. Liburuan ematen ditugu batez besteko batzuk, baina horiek malgutasunarekin hartu behar dira, hilabeteetako aldeak egon daitezke-eta ume batetik bestera; zortzi-bederatzi hilabetetakoak ere bai. Izan ere, ume batzuek jario handiagoa izan dezakete, beste batzuk isilagoak dira...

**Umeentzat bada hizkuntza errazagorik edo zailagorik?**

Lehenengo hizkuntza moduan ikastean, hizkuntza guztiak berdinak dira; berdin du haurra

non jaio den, inguruan entzuten duen hizkuntza, edo hizkuntzak, ikasiko ditu. Betiere, gaixotasunik-edo ez badago.

#### **Eta zenbat hizkuntza ikasi ditzake aldi berean?**

Haur txiki batek gutxieneko harremana izan behar du ikasiko duen hizkuntza bakoitzarekin. Ez da gauza bera etengabe bi hizkuntza entzutea, esaterako euskara eta gaztelania; eta gero, hirugarren hizkuntza batekin, esaterako ingelesarekin, astean lau orduko harremana izatea. Berez, ez dago mugarik. Erabilera aldakorra da: hizkuntza bat zenbat eta gehiago entzun edo erabili, hobeto hitz egiten da. Kontrara, zenbat eta gutxiago entzun eta erabili, gaitasuna ahulduaz doa, nahiz eta esposizioa handituz gero berriz garatu daitekeen. Hizkuntza baten bueltan hitzunen arteko interakzioak egon behar du: telebista txineraz entzuten jartzearekin bakarrik umeak ez du txinera ikasiko.

#### **Esan ohi da umeek helduek baino errazago ikasten dituztela hizkuntzak. Hala da?**

Haur jaioberri edo txikiez eta lehen hizkuntzez ari bagara, bai; esan dugun moduan, bai edo bai garatzen duten gaitasuna delako. Modu erraz eta ez-kontzientean ikasten dute; ez dira konturatzen hizkuntza bat ikasten ari direnik. Hizkuntza, gainera, beharrezkoa dute inguruarekin harremantzeko. Helduetan beste hizkuntza bat ikasteko egoerak, normalean, oso ezberdinak dira. Hasteko, beste hizkuntza bat ikastea, dagoeneko badakigu hizkuntza bat edo bi, sistema bat edo bi. Hizkuntza berria eskolan ikasten dugu, testuinguru mugatu batean: bost orduz irakaslearekin edo ikaskideekin hizkuntza berrian hitz egingo dugu, baina kalera ateratzen garenean ohikoetan ariko gara. Gauzak horrela, bai, zailagoa da helduentzat. Hizkuntza baten alderdi ezberdinak ikasteko orduan, hainbat aro kritiko daude. Fonemekin edo hotsekin lotutakoa, esaterako, aro estua da: lehen hilabeteetan ez baduzu hizkuntza batekin lotutako hots bat ikasten, esaterako, *tz*, adin batetik aurrera zaila da horiek ikastea, edo ezinezkoa. Hiztegia ikasteko, bestalde, ez dago aro kritikorik, bizitza osoan zehar ikasi ditzakezu hitzak.

#### **Liburura itzuliz, norendako idatzi duzue?**

#### **Gurasoendako ere badela adierazi duzue.**

Hizkuntzaren inguruan jakin-mina duten guztientzat da liburua, eta hor hezitzaileak, irakasleak, logopedak, pedagogoak eta gurasoak sartzen dira. Izan ere, azken finean, ezagutza

ikerketaren esparruetatik kanpo zabaltzeko gogoarekin idatzi dugu. Modu ulerterrazean idatzita dago, gai batzuk beste batzuk baino teknikoagoak izan arren. Horretarako, liburuaren ezker aldean dagoen orrian hizkuntzari buruzko gai edo galdera bat planteatzen dugu, azalpen txiki batekin eta gaiari buruzko datu eta informazio orokorrarekin. Eskuinaldeko orrian, aldiz, saiatu gara euskarazko datuak ekartzen: hemengo ikerketa taldeek gaiaren inguruko lanketa egin badute eta datuak badaude, hor jarri ditugu. Zaitasunik handiena izan da bi orrialdetan gai bati erantzuna ematea modu errazean. Hitz kopuruak asko zaindu ditugu, orrialde batek mugak dituelako; askotan, errazagoa da gai baten inguruan lau orrialdetan idaztea bitan baino. Horixe izan da gure erronka eta lorpen handiena: gauza konplexuak modu errazean azaltzea.

#### **UPV/EHUren Euskara, Kultura eta Nazioartekotzearen arloko errektoreordea zara. Euskarari dagokionez UPV/EHUen euskararen ikaskuntza eta normalizazioa bultzatu eta sustatzeko jarduerak bultzatzea eta koordinatzea duzue helburu. Nola egiten duzue hori?**

Hainbat modutan. Euskara, EHUrentzat, erabat zeharkako erronka edo gaia da. Formakuntzari dagokionez, derrigorrezko ikasgaien %98 baino gehiago euskaraz ikasi daitezke gradu guztietan. Horrek esan gura du gure irakasle eta unibertsitateko langile gehienek profil elebiduna dutela. Euskara ikasten edo sendotzen laguntzen diegu ikastaroak prestatuz eta horretarako baliabideak bideratuz. Ikerkuntzan ere baditugu soilik euskaraz dauden argitalpenak eta ikerketa talde askok euskaraz ere egiten dute haien lana, eta ez euskarari buruzko lanak bakarrik. Ikas materiala euskaraz ekoizten ere laguntzen dugu, eta baditugu soilik euskaraz diren monografikoak, liburuak, bildumak... UPV/EHU da alor zientifikoan euskararen erabilera bultzatzen duen erakunde garrantzitsuenetako bat.

#### **Ze emaitza eman dute ahalegin horiek?**

Oso emaitza ona. Gero eta ikasle gehiagok dute euskaraz ikasteko aukera eta edozein alor zientifikotan euskaraz ikasteko gero eta aukera gehiago dago, hasi hizkuntzetatik eta adimen artifizialeraino. Horrek posible egiten du gizarte osoak ikustea bere hizkuntza modu horretan erabiltzen. Onurak, unibertsitate publiko moduan, gizarte osoarekin partekatzen ditugu. Beste alde batetik, gero eta ikasle gehiagok egiten dute EHUn euskaraz ikastearen alde, eta beste



Junkal Gutierrez, Arrasaten.

**"UMEAK, HIZKUNTZA IKASTEAREKIN  
BATERA, BESTE GAUZA ASKO ERE  
IKASTEN DITU"**

**"EDOZEIN ARLO ZIENTIFIKOTAN  
EUSKARAZ IKASTEKO GERO ETA  
AUKERA GEHIAGO DAGO UPV/EHU-N"**

**"IKASLEEN MUGIKORTASUNA  
GURE GIZARTERAKO ERE  
ONURAGARRIA DA"**

datu esanguratsu bat da unibertsitatera sartzeko ebaluazioa gehiagok egiten dutela euskaraz gazteleraz baino.

**Brexit-a, pandemia, Ukrainako gerra... Nola eragin diete horiek guztiek zuen nazioarteko proiektuei?**

Gure Errektoreordetzan mugikortasuna kudeatzen dugu, batez ere; Erasmus eta halako programak. Eta bai, hor eragin handia izan du pandemiak:

momentu zailenetan, erdira jaitsi zen. Baina beti egon da mugikortasuna, eta, alde horretatik, pozik gaude, mantentzea lortu dugulako. Gainera, baldintzak hobetu ahala gora egin du, eta egun, ikasleen %20k baino gehiagok egiten dute mugikortasunaren alde. Zenbaki handia da hori, eta handitze aldera ari da egiten. Buruz ari naiz, baina une honetan, Espainia mailan, kanpoko ikasle gehien jaso eta kanpora ikasle gehien bidaltzen dituen zazpigarren unibertsitatea gara.

**Ikasketen zati bat egiteko atzerriara joatea ohikoa dela esango zenuke?**

Bai, interes gero eta handiagoa dago eta aukerak ere zabalagoak dira. Ikasturte osoko edo lau hilabeteko mugikortasuna eskaintzen duten aukerez gain, bost egunekoak edo hilabetekoak ere badaude. Mugikortasunaren onurak zenbatezinak dira. Ikasleari, esaterako, atzerriko hizkuntzak ikasteko aukera ematen dio; beste irakasteko era batzuk ikustekoa; maila pertsonalean, hainbat trebetasun garatzeko eta mundu ikuskera zabaltzekoa... Badaude estatistikak diotenak urtebeteko mugikortasuna egiteak lan munduan hiru urtean lortu dezakezun esperientzia berbera ematen duela. Enpresa munduan ere hartzen dute kontuan, badakitelako kanpoan ikasteagatik kualifikazio gehigarriak dituzula. Eta, azken finean, gure gizarterako ere onuragarria da, trebetasun horiek guztiak gero gugana bueltatzen direlako. Era berean, bertan geratu baina atzerriko ikasleekin edo irakasleekin hartu-emana duten ikasleek ere hartzen dute nazioartekotzeko esperientzia hori.

**Mugikortasuna edonoren eskura dago?**

Horrela izaten saiatzen gara: EHUK eta Eusko Jaurlaritzak ematen dituzten dirulaguntzak daude, eta Erasmus programaren bidez mugikortasunaren zati handi bat ere bermatzen da. Ezgaitasunen bat dutenentzat eta egoera zaugarrian daudenentzat laguntza gehigarriak daude eta, gainera, programa hauek aukera ematen dute EHUren matrikularekin atzerriko unibertsitateko ikasturte oso bat egiteko. Gehiago egon daitezke, baina badaude erraztasunak. ■

# Prebentzioa, garrantzitsuena

UR-GAILUAK ETA BOTIKINA



**LEIRE AZPIAZU** ERIZAINA  
ARGAZKIA: DEREK THOMSON

Udan sartu gara, eta, horrekin batera, hainbat ekintza eta abentura etorriko dira. Aukera paregabea da familian kanpoko ekintzak egiteko. Uda eta beroa gerturatzean, hainbat gauza dira kontuan hartu beharko ditugunak. Alegia, garai honetan, urte osoan hartzen diren neurriez gain, beste berezi batzuk kontuan hartu beharko ditugu.

## Eguzkiarekiko babesa

Haurrek bereziki babestuta egon behar dute eguzkiaren esposiziotik eta eguneko ordu zentraletan haiek eguzkitan egotea ekidingo dugu. Ahal den heinean, itzaletan egoten ahaleginduko gara eta pixkanaka gehitzen joango gara eguzkitan igaroko dugun denbora.

Eguzkitako betaurrekoak eta biserak erabiliko ditugu eta eguzkitan gaudenean arropa erabiliko dugu gorputza gehiago babestuta izateko. Azkenik, eguzkitako kremak erabili beharko ditugu.

## Deshidratazioa eta bero-kolpeak

Bero-kolpea gertatzen da gorputzaren tenperatura 40 gradura heltzen denean eta tenperatura erregulatzen duen sisteman akats bat dagoenean. Nekea, botagura, buruko mina, zorabioa eta suminkortasuna edo irritableitatea agertzen dira.

Haurra itzaletan eta toki freskoagoan jarriko dugu, eta gorputzaren tenperatura jaitea izango da helburua. Horretarako, buruan, lepoan eta bularrean urarekin bustitako zapiak jarriko dizkiogu eta ura emango diogu, kontziente baldin badago. Kasu horietan, osasun etxe batera eramango dugu, ahalik eta azkarren.

Prebentzioa izango da bero-kolpea ez gertatzeko lehen pausoa. Hidratazio egokia mantentzea, ordu beroenak saihestea, arropa egokia eta haurrak auto barruan ez uztea izango dira kontuan hartu beharreko puntu garrantzitsuenak.

Deshidratazioa, aldiz, hainbat faktorek eragin dezakete. Esaterako, haurra gaixo dagoenean, sukarrak, beherakoak eta gorakoak haurra deshidratatzera eramanez dezakete. Kasu horretan, txiza-kantitatea gutxitu egingo da, deshidratazio mailaren arabera, eta gorputz-adarretako berotasuna nabariko dugu. Horrez gain, mukosak sikuak izango ditu. Deshidratazio maila handitzen doan heinean,

**SEGUNDU GUTXITAN  
GERTA DAITEKE ITOTZE  
BAT, HAUR TXIKIETAN  
NAHIKOA IZANGO  
LIRATEKE 2 CM UR**

gero eta zantzu gehiago ikusiko dira, hala nola bihotz maiztasunaren handitzea eta haurra suminkorrago edo irritableago egotea.

Lehen neurria haurra hidratatzea izango da. Ahal den neurrian, ahotik likidoak eta ama-esnea emango dizkiogu. Tolerantzia ona lortzen bada, likidoak emanez nahikoa izango da eta arazoa berez konponduko da. Tolerantzia ezinezkoa bada edota sukarra mantentzen bada, osasun etxera eramango dugu haurra, bertan balorazioa egin eta jarraitu beharreko irizpideak jasotzeko.

## Itotzeak saihestu

Segundo gutxian gerta daiteke itotze bat. Hain zuzen, 14 urtetik beherako haurretan bigarren heriotza-kausa da eta 5 urtetik beherakoetan etxeko igerileku pribatueta gertatzen dira, gehienbat. Bestalde, adin nagusiagoetan uretako ekintzekin lotura dutenetan gertatzen dira, itsasoetan, erreketan eta lakuetan. Haur txikietan itotze bat ur gutxiarekin gerta daiteke, nahiko izango litzateke 2 zentimetro ur.

Prebentzio neurriak hartzea ezinbestekoa da itotzeak ekiditeko. Haurra beti behatuta izango dugu; horretarako, haurra guregandik beso bateko distantzian mantenduko dugu. Ez dugu haur bat beste haur baten zaintzan utziko.





Beharrezkoa da haurra uretan dagoenean, denbora guztian behatuta izatea.

Etxeko igerilekuetan segurtasun-barrerak jartzea gomendatzen da. Nahigabeko eroriko bat saihesteko neurri egokiena da, eta ez lukete igerilekua estali beharko. Gainera, igerileku barruan mugimendua detektatzen duen alarma jartzea onuragarria izan daiteke. Itotze bat ez delako entzuten, baina neurri bakar moduan erabiltzeak ez du ezertarako balioko.

Haur nagusiagoei dagokienez, ez diegu salto egiten utziko 1,20 metrotik beherako igerilekuetan. Buruan kolpe batek itotze bat ekar dezakeelako. Horrez gain, xurgapen-sistemak non dauden identifikatu behar da, xurgatzaileen ondorioz itotze bat ez izateko. Ilea xurgatuz gero, haur bat bertan itotzeko arriskua oso handia baita.

Azkenik, igeriketa ikastaroek itotze tasak jaitsi ditzakete. Batez ere, 4 urtetik gorakoetan gomendatzen da ikastaro horiek egitea. Baina igeri egiten jakiteak ez du haurraren segurtasuna bermatzen eta beharrezkoa da haurra denbora guztian behatuta izatea.

#### Flotaziorako ur-gailuak

Lehenik eta behin, ur-gailuen funtzioa zein den garbi eduki behar dugu; ez dute itotze bat saihestuko, haurra flotatzen mantentzea da haien funtzioa,

### FLOTAZIORAKO UR-GAILUEN FUNTZIOA GARBI IZAN BEHAR DA; EZ DUTE ITOTZE BAT SAIHESTUKO

baina beste edozein faktorek bertan behera utz ditzakete. Adibidez, xurgatzeko sistemak haurra harrapatuz gero, flotazio-gailuak ez luke ezertarako balioko.

Airezko flotazio-gailuak ez dira gomendagarriak, segurtasun sententzio faltsua ematen dutelako. Edozein unetan besoetako flotagailu horrek haizea gal dezake, eta, beraz, bere lana egiteari utzi.

Beraz, flotaziorako gailuren bat aukeratzera, txalekoa aukeratu dugu eta homologatuta egon beharko du.

#### Botikinean, zer?

Oporretara goazenean, zenbat gauza daramagun kontuan izaten dugu; espazio kontuagatik, batez ere. Haurrekin, beharbada, are gehiago. Baina beharrezkoa izango da botikin bat eramatea.

Haurrak medikazioren bat hartzen badu, medikazio hori eramatea ezinbestekoa izango da. Gainera, ohikoa den analgesikoa eramatea ere ondo legoke, eta haurraren osasun txartela ere beharrezkoa izango da. Udan, eguzkitik babesteko krema ere hartu beharko dugu.

Horrez gain, ez dira gauza askoz gehiago eraman beharko; nik beste hiru gauza hartuko nituzke: termometroa, aposituak (tiritak) eta gasak, zauriak garbitzeko.

Bidaiatzeko nahikoa izango dugu horrekin. Prebentzioa da oinarri nagusia. ■

# Oztopoak gaitzen

IOSU EGAÑA OÑATIARRA, HANKA BAKARREKO PATINATZAILEA

## MIREIA BIKUÑA MADRID

ARGAZKIAK: IMANOL SORIANO

ETA IOSU EGAÑA

Ezkondu zireneko zazpigarren urteurreneko ospakizunak errotik moztu zitzaizkion Egañari, 2017ko ekainaren 12an. Lantegian, bost tonako altzairuzko bobina bat erori zitzaion ezkerreko hanka gainera, eta belaunetik behera moztu behar izan zioten hanka. "Di-da batean aldatu zen nire bizitza. Legazpitik Oñatira joan nintzen lanera, eta ez nintzen etxera itzuli hiru hilabetera arte", gogoan du. Tarte hartan, ebakuntza, errehabilitazioa eta dolua. "Oso gogorra izan zen nirekin 35 urte egon den hanka galtzea. Hori barik bizi izaten ikasi behar izan nuen, eta buruak ez du askorik laguntzen. Ebakuntzaren ostean, ezker hankako muskulu bikia igotzen zitzaidan. Izugarria, eta gogorra", dio. Kide fantasmaren sindromea txorakeria bat zela uste zuen Egaña, hark sufritu zuen arte. "Hasieran, min handia nuen. Gaur egun, gutxiago sufritzen dut, baina bereziki da mingarria eguraldi aldaketa datorrenean".

### Oilagorretara joateko nahia

Donostiako Ospitalean zegoela, medikuak telefono zenbaki bat eman zion. Alain Irazurena zen. Hari deitu zion Egaña, eta Irazuk patin bat eskaini zion. "Nire egoera berean zegoen:

hanka bakarrekin. Kontatu zidan patinetan ibiltzen ikasi zuela, eskuineko hanka galdu ostean. Patin bat soberan zuela, eta ea gura nuen". Egaña zurbil geratu zen eskaintza harekin. Ez zuen onartu.

Ospitalean zegoela, haren kezka nagusia beste bat zen: ehizan egin ahal izango ote zuen hanka bakarrarekin. Medikuak ezetz esan zion. Akaso, usotara joateko moduan egongo zela. Baina Egaña oilagorrek nahiago zituen. "Medikuak esandakotik harago, erabaki nuen ez zidala inork mugarik ipiniko. Gorputza izango zela aginduak emango zizkidana". Pausoz pauso, eta ingurukoen eta etxekoen laguntzarekin eta bultzadarekin lortu zuen txakurrarekin oilagorretara joatea. "Doluan sartuta, ehizara joan ahal izatea salbazioa izan zen niretzat".

Lehen erronka lortuta, bigarrenaren bila joan zen. Alain Irazuri deitu, eta lau urte lehenago eskaini zion patina eskatu zion. Aitor Vacas patinatzaile profesionalaren aginduetara ipini, eta patin ikastaroa egiten hasi zen

## 2017AN EZKER HANKA GALDU OSTEAN, TORREAUZOKO KROSA EGIN ZUEN PATIN BAKARRAREKIN

Legazpin. "Aurkikuntza handia izan da patinajea. Vacas nire aingeru guardakoa da: laguna, entrenatzailea, mekanikaria..."

### Patin baten garrantzia

Patinatzen ikasi behar zuela erabaki ostean, beste telefono dei esanguratsu bat egin zuen: Torreauzoko krosetako antolaketa taldekoei deitu zien. 2022ko krosetan parte hartu gura zuela esan zien. "Lan-istripua izan eta hurrengo urtean krosetan parte hartzera gonbidatu ninduten. Hasieran, baiezkoa esan nien, baina segituan konturatu nintzen ez nengoela mentalki prestatuta. Zorretan nengoen, eta zorrak kitatu egin behar dira", kontatu du, barrez.

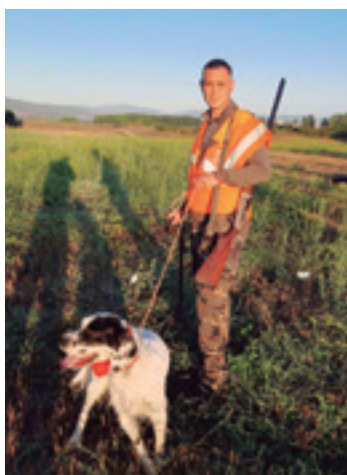
Uztailaren 3an ipini zuen Torreauzoko dortsala, 3 zenbakiarekin. 7,5 kilometroko joan-etorria, Olateraino. Joanekoa, aldapa gora. Itzulera, abiadura handian. Eta, hain zuzen ere, itzulerak kezkatzen zuen gehien. "Nik ez daukat frenatzeko modurik, makuluekin ez bada. Eta asko kargatzen zait eskuineko hanka". Baina, neurriak ondo hartzeko, kroseta baino sei egun lehenago, Vacasekin egon zen Torreauzon. "Esperientzia ederra izan zen. Antolatzaileen, korrikalarien, zaleen... babes itzela. Gozatu egin gura nuen, eta gozatu egin nuen. Eskerrik asko posible egin zenuten guztioi". ■■■



Iosu Egaña, Torreauzoko helmugara heltzen, zaleen txalo artean.



Prestaketa lanak egiten.



Egaña, txakurrarekin, oilagorretan.



Aitor Vacas entrenatzailearekin.

# Umore txarrez, ia beti

HASERRE KRONIKOA



**GARBIÑE AGIRIANO** PSIKOLOGOA  
ARGAZKIA: ENGIN AKYURT

Pertsona batzuk etengabe daude haserre, haserrea beren egoera naturala balitz bezala, eta ez dute zalantzarik izaten bidean aurkitzen dituzten guztiakin haserre hori ordaintzeko, ez dute jakin nahi zer karga daramaten bizkarrean, baina prest daude pasatzen den lehenengoaren gainean jartzeko.

## Zer da haserre kronikoa?

Batez ere, argitu behar da kasu batzuetan oso ulargarria dela haserre erreakzionatzea. Izan ere, leherketa txikiak izateak botere katartikoa ere izan dezake, metatutako tentsioa askatu eta aurrera jarraitzeko aukera ematen baitigu. Jakina, saiatu behar dugu umore txarreko leherketa horiek beste pertsona batzuei kalterik ez egiten, eta ondoren damutu gaitzaketen gauzak egitera edo esatera ez gaitzaten.

Baina haserre kronikoa ez da frustrazio iragankor hutsa, egoera askoz konplexuagoa da.

Haserre kronikoa izaten duen pertsona ia beti umore txarrez egoten da; egoera horrek asteak, hilabeteak edo urteak irauten du. Izan ere, guztiok ezagutzen ditugu *marmarti iraunkor* gisa sailka ditzakegun

pertsonak, ia inoiz irribarre egiten ez duten betiereko haserreak eta denak gogaitzen dituenak. Pertsona horiek haserrea bizitzari aurre egiteko ohiko modu bihurtu dute, aurre egiteko estrategia bihurtu dute. Horregatik, denak aztoratu egiten ditu, baita egoerarik bitxienak ere, erraz galtzen dute kontrola eta tratatzeko zail bihurtzen dira.

Bitxiena da haren haserrea ez dagoela pertsona, egoera edo gertaera baten aurka, munduaren eta bizitzaren aurka baizik, oro har. Izan ere, pertsona horiek etengabe izaten dute haserre sentsazioa. Jarrera jasanezin eta zorrotza garatzen dute, eta hiperkritikoak dira besteekin, edo deskalifikaziora jotzen dute.

Jakina, haserre kronikoak ere ondorio sakonak ditu osasunean, hipertentsioa, buruko min emozionala edo lehendik dauden gaixotasunak eragin baititzake. Ikuspegi psikologikoan, depresioarekin lotu izan da, haserre horrek tristura sakona eragiten baitu, eta, luzera, etsipen bihurtzen da. Etengabe haserre dagoen pertsonak bere emozio-balantzan sentimendu negatiboak jartzen ditu positiboak baino gehiago, eta, beraz, ez da harritzekoa

desengainua eta depresioa sentitzea.

Jakina, haserre kronikoak ere arazoak sortzen ditu pertsonen arteko harremanetan. Etengabe haserre dauden pertsonak tratatzeko zailak dira eta, beraz, askotan besteen eskubideak urratzen dituzte, indarkeriaz erreakzionatuz. Eztabaidak egunerokoak dira; beraz, inguruan daudenak kontaktua saihesten hasten dira pixkanaka, eta bakarrik uzten dituzte horrelako pertsonak.

## Haserre kronikoaren arrazoiak

Ez duzu zure burua onartzen. Guztiok dugu nolakoa izan behar dugun irudi ideala. Hala ere, askotan, gehiegi eskatzen dugu eta ez dugu lortzen gure parametroetara egokitzea. Oso modu larrian epaitzen dugunean geure burua, asebetetze faltaren sentimendu sakona sortzen da gure baitan. Orduan, uste dugu ez garela behar bezain onak, eta atsekabetuta gaude. Horrela, haserrea kanporantz proiektatzen dugun arren, berez haserre gaude geure buruarekin.

Errua sortzen duen kontu bat duzu zintzilik. Akatsak dira haserre kronikoaren arrazoi nagusietako batzuk. Huts egin dugunean, baina onartzen ez dugunean, akats hori gure





## **HASERRE KRONIKOA DUTENEK BIZITZARI AURRE EGITEKO ESTRATEGIA BIHURTZEN DUTE HASERREA BERA**

*niaren* irudi idealizatuaren aurka doalako, haserretu egiten gara. Akats hori onartzen ez dugun arte, gure iraganarekin adiskidetu arte, ezingo dugu aurrera jarraitu eta haserre hori eramaten jarraituko dugu.

Ez zaude gustura errealtatearekin. Itxaropen

handiegiak ditugunean eta horiek errealtatearekin bat ez datozenean, gaizki sentitzen hasten gara. Hala ere, askotan, gure itxaropenak egokitu beharrean, mundua aldatzea nahi dugu haiek asetzeko. Ezinezkoa denez, pixkanaka frustrazio-sentsazioa sortzen da eta

horrek munduarekin haserretu egiten gaitu.

Ez zara seguru sentitzen eta zaurgarria zara. Askotan, haserre ez da emozio primarioa, baizik eta mina, beldurra, errua edo tristura bezalako emozioen erantzuna. Hala ere, lehen mailako emozio horiek pertsona ahul bihurtzen gaituzte eta horrek ikaratu egiten gaitu. Horregatik, beste emozio bat garatzen dugu estaltzeko: haserre. Beraz, kasu batzuetan, haserre defentsa-erreakzio bat da, zaurgarritasunari beldurra ezkutatzeko diona.

Zeure burua sabotageatu nahi duzu. Kasu batzuetan, haserre gure inkontzienteak erabiltzen duen tresna da zerbait deseroso dagoela adierazteko. Asteak edo hilabeteak daramatzagunean haserre, pertsonen arteko harremanak eta gure bizitza emozionala aldaketa baten beharraz ohartarazteko modu bat da. Normalean, erantzun mota hori sortzen da asetzen ez gaituen bizitza eramatera behartzen dugunean geure burua.

Beraz, haserre kronikoari aurre egiteko, urpean igeri egin behar da gure barruan erantzunak bilatzeko eta ez bagara gai gu bakarrik egiteko, laguntza profesionala eskatzea komeni da. ■■■



# Urteetako esperientzia Unzueta sagardotegian



**VALERIANO IBABE** SUKALDEBURUA

IRUDIAK: UNZUETA SAGARDOTEGIA

Gasteizko Eskolan ikasketak egin ondoren, 28 urterekin jarri nuen martxan Unzueta sagardotegia nire anaiarekin batera. Mende laurdeneko esperientzia daukagu. Gure bezeroentzako aparkalekua daukagu. Bi terraza ditugu, bertaratzen direnek otordua gustura egin dezaten: udan erabiltzeko bata, zuhaitzen azpian baitago; eta bestea, negurako nahiz udarako, aterpean baitago.

## Aukera zabala kartan

Barikuetan, zapatuetan eta domeketan zabaltzen dugu sagardotegia, eguerdian eta gauean. Dena den, aste barruan hamar lagunetik gorako taldeak hartzen ditugu, aurrez erreserba eginda. Txotxetik sagardoa edateko aukera urte osoan eskaintzen dugu. Karta eta sagardotegi menua ditugu. Kartan aukera zabala daukagu, eta sasoiaren arabera aldatu egiten dugu. Uda garairako, adibidez, ganba-entsaladilla gehitu

dugu, plater fresko eta zaporetsua.

## Parrillaren arrakasta

Gehienek arraina parrillan eskatzen digute. Guk bertako arrandegian dagoen generoa erosten dugu. Lupia, zapoa, txipiroiak... Denetik kozinatzen dugu. Gure berezitasunak bakailao-tortilla eta gazta-tarta dira. Postreak etxeokak dira. Abuztuko aurreneko hiru asteetan oporrak hartuko ditugu; aurretik eta ondoren, zuen zain egongo gara. ■

## Unzueta sagardotegia

- **Helbidea:** Zabola bidea z.g., Aramaio.
- **Telefona:** 945 44 50 95.



**UNZUETA SAGARDOTEGIARI ESKER**  
**IRABAZI BI LAGUNENDAKO OTORDUA\*: HARTU PARTE!**

Epea: martitzena. \*Jatetxeak zehaztuko ditu otorduaren baldintzak.



943 25 05 05 edo  
[goienakide@goiena.eus](mailto:goienakide@goiena.eus)



**GOIENAKIDE** *Jatetxea* [bazkide-zenbakia]  
688 69 00 07 zenbakira.



Goiena aplikazioan:  
Goienakide / Zozketak.



**DESKARGATU  
GOIENA  
APP BERRIA!**



## Ganba-entsaladilla

### Osagaiak (Lau lagunendako)

- Kilo bat patata
- Lau azenario
- 500 g ganba
- Litro bat ekilore-olio
- Hiru arrautza fresko
- Hiru arrautza egosi
- Tipula
- Gatza
- Ozpina edo limoi-zukua

### Prestaketa

1. Ganbak azal eta guzti litro bat oliotan berotu, olioak ganben gustua har dezan. Berotutakoan, sutatik kendu eta olioak epeltzen utzi.
2. Patatak eta azenarioa batera egosi su baxuan. Eginda daudenean, uretatik atera eta hozten utzi.
3. Patatak eta azenarioa zuritu eta zatitxoetan moztu. Tipula eta arrautza egosiak ere zatitxoetan moztu.
4. Maionesa egin ganben olioarekin, hiru arrautza freskorekin, gatzarekin eta ozpinarekin edo limoi-zukuarekin. Ganbak zuritu.
5. Osagai guztiak nahastu maionesarekin. Ukitu pikantea eman nahi izanez gero, atondu Ezpeletako piperrekin.

Zailtasuna: 3/5.

### Aurreko zozketako irabazlea:

Jesus Armendariz Larumbe (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 ezeztatzeko, helbide honetara idatzita: [goienakide@goiena.eus](mailto:goienakide@goiena.eus)

**goiena**  
**kide**

Okm: batzen gaituen distantzia.

# Babestu, osasuntsu izateko

ILEA

## ARANTZAZU EZKIBEL GALDOS

ARGAZKIAK: @ASHLEEROSEHARTLEY,  
@MENSWEARSTYLE

Uda garaian ileak asko sufritzen du. Eguzkia, itsasoko kresala eta kloroa kaltegarriak dira ilearendako. Beraz, ondo babestea eta beharrezkoak diren neurriak hartzea gomendatzen dute ile-apaintzaileek. Oñatiko IO ile-apaindegiko Izaskun Olabe: "Oso garrantzitsua da ilea asko hidratatzea. Babestu egin behar da, adibidez, eguzkitako-babesarekin. Guk, adibidez, kinoto-estraktua duena erabiltzen dugu".

Ilea babesteko modu samurrena eguzki izpietatik babestea da. Buruan kapela bat edo bisera bat jartzea samurra eta eroso da; baina, horrez gainera, moda-modan joateko aukera dago, gainera. Izan ere, aurtengo denboraldian joera dira burua babesteko kapelak.

### Aukera zabala

Burua babesteko kapelak joera dira. Eskaintza zabala dago merkatuan: biserak edo txapelak, adibidez, oso erosoak dira. Horiekin lor daitezkeen *outfit*-ak askotarikoak eta oso samurrak dira. Kirol jarduerekin lotu izan dugu askotan bisera, baina era

askotako *look*-ak ere sor daitezke. Udan erabiltzen diren praka motzekin, hondartzarako soinekoekin eta bainujantziekin ere egoki geratzen den osagarria da bisera.

Euritarako erakoak –edo *bucket hat* deiturikoak– ere asko ikusiko dira udan. Burua, aurpegia eta lepo aldea babesten dute eguzkitik. Orain dela urte batzuk, *ugly* estetikarekin batera jarri zen

## Oheko izarak

Ilea eta azala garbi eta hidratatuta izateko beste gako bat oheko izarak dira. Burkoaren izar garbi izatea oso garrantzitsua da; izan ere, horietan bakterio asko batzen dira. Izarak garbitu behar dira PH neutroa duen detergente batekin. Hala ere, ez dira izarak garbi eduki behar diren oihak bakarrik; toallak eta, orokorrean, jantziak garbiak izatea garrantzitsua izango da ile eta azal garbi eta hidratatuta izateko eta, era berean, ilea garbitzeko maiztasuna luzatzeko.

modan; jende guztia konbentzitzen ez duen joera izan arren, poliki-poliki haren tokia hartu du.

### Lastozkoak

Uda garaian, batez ere hondartzarako *look* egokia lortzeko lastozko kapelak oso gomendagarriak dira. Horrelako kapela bat kapazuarekin konbinatuz gero, hondartzarako *look* eroso eta freskoa lortuko da. Lastozko kapelak forma askotarikoak dira: hegal handiagokoak, koloreekin, formarekin... Nork bere aurpegiaren proportzioaren arabekoak aukeratzea izango da egokiena.

Ilea babesteko beste aukera bat zapiak erabiltzea da. Gaur egun, joera dira turbanteak; hortaz, aukera ona da babestu eta joeran egoteko.

### Gomendio batzuk

Ilea babestea eta hidratatzeaz gain, kontuan hartzeko beste gomendio batzuk: itsasoan edo igerilekuan ibili ondoren, ilea garbitu eta hidratatu maskararekin. Ordu luzez igeri egitekoa izanez gero, erabili uretako txapela.

Irailean, ile-apaindegira joatea da gomendagarriena, hidratazio saio sakona egin eta ilea mozteko. ■■■



*Bucket hat erako kapela.*

**AURTEN JOERA DIREN  
KAPELA, BISERA ETA  
ZAPIAK ERABILI ILEA  
BABESTU ETA  
ZAINTZEKO**



*Lastozko kapela.*



*Kapela edo bisera gorria.*



# Ustekabea aldatu direnak

BIDE-SEGURTASUNAREN LEGEDI BERRIA

**BEÑAT ALBERDI IGARTUA**

ARGAZKIAK: GOIENA

Aurtengo martxoaren 21ean ezarri zen Trafiko eta Bide-segurtasun Lege berria. Makina bat aldaketa ekarri du; horren entzutetsua izan den eskuko telefonoa erabiltzeko debekua, kasurako. Aldaketak ez dira horretara mugatzen, ordea. Delitu berriak tipifikatzen harago, existitzen direnak gehiago zehaztu dituzte, betiere, berriren bat sortzeko aukera alferrik galdu gabe. "Zer egin daitekeen eta zer ez idatzi dute", azaldu du Iban Peñakobak, abizenaren izen bereko autoeskolako irakasleak. "Zehaztasunarekin interpretazioak moztu nahi dituzte, garbiagoa izan dadila zer den eskatzen dena". Joan den astean argitaratuta artikuluan, udako multen kasuan, argitu zen gidaria gelditutako agenteak ebazten duela ea legea urratzen den edo ez, hark interpretatuta egoera. "Hala ere, kasu batzuetan, ni ere ez nago ziur ezer aldatu duten".

## Sakelakoaren debeku osoa

Aparatu digitalen erabilerarekin irmo mintzatzen da lege berria: ezin da; are gutxiago, eskuko telefonoen kasuan. "Sakelakoa ezin da ukitu gidatzen duzun bitartean", zehaztu du Peñakobak. Ezin dela ukitu literala da; hau da, sakelakoa

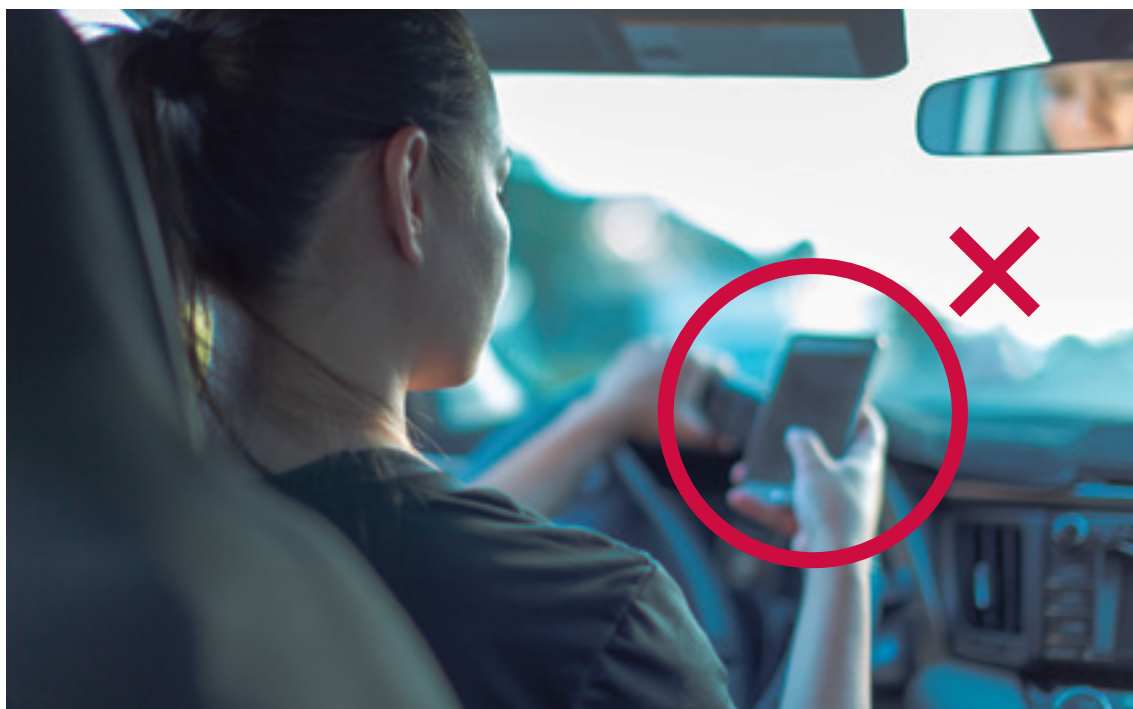
eskuan izateak bakarrik multa ekarriko luke. Ondokoa debekatzen du 18/2021 legeak: "Telefonia mugikorrek gailuak erabiltzea, eskuarekin eutsita, edo kaskoaren eta erabiltzailearen buruaren artean doitu, gidatzen ari den bitartean; telefonia mugikorrek gailuak eskuz erabiltzea, aurrekoak ez bezalako baldintzetan; nabigatzaileak edo beste edozein komunikazio-bitarteko edo sistema erabiliz gidatzea". Mugak ez dira sakelakora bakarrik mugatzen, orduan. GPSa gidatzen duzun bitartean manipulatzeko araua hausten du. Autoak gelditu eta errepidetik kanpo egon behar du aipatutako aparatuak horretarako erabili ahal izateko. Autoa pantaila bidez konfiguratzeko bada, ezin daiteke irratia, esaterako, pantailatik aldatu? Bai. Erregulazioak erabilera jakinari, hots, nabigatzailea erabiltzeari, eragiten dio. Beraz, aire egokitua edo irratia aldatu daitezke. "Agenteak nola jakin behar du zertan ari zinen pantaila ukitzen ari zinela?",

## BETETZEN EZ DEN EGOERETAN 200 EUROKO MULTA IZANGO DA ETA 6 PUNTU KENDUKO DITUZTE

galdetu du etorkizuneko auto gidarien irakasleak. Eskuko telefonoen kasuan ere, esku librez bada, hitz egin daiteke. Betetzen ez den egoeretan, dena den, 200 euroko multa izango da eta 6 puntu kenduko dizkiote arau apurtzaileari. Digitalizaziotik gailuak, beste hainbat neurri berri daude. Esanguratsuenetakoa da patinete elektriko erabiltzerakoan kaskoa derrigorrez erabili beharko dela. Era berean, ezingo dute espaloietan ibili motordun patineteak.

## Aurreratzeko abiadura muga

Beste ibilgailuak aurreratzeko, orain artean, errepede konbentzionalak berez zeukan muga gailuak zitekeen gehienez 20 kilometro orduko gehiago. Hau da, bidearen baldintzak kontuan hartuta hartu daitekeen abiadura maximoa 90 bazen, 110era irits zitekeen. Autobietan eta autobideetan, hala ere, ez zegoen legalki onartua hori. Aurrerantzean, ordea, ez da berdina izango. 90 kilometro orduko bada muga, 90 kilometro orduko izango da aurreratzeko gehienez hartu daitekeen abiadura. "Norbaitek ez badu aurreratzen, ez du aurreratuko legea gora edo behera", argitu du Peñakobak. "Berdin-berdin, norbaitek aurreratzen badu aurreratzen jarraituko du". ■



Pertsona bat eskuko telefonoa erabiltzen gidatzen ari den bitartean.



Kalean barrena patinete gaian eta kaskoa jantzita.



Auto bat kamioi bat aurreratzen.

# Popa, osagai gehiagorekin

NHIL TALDEA

## AITZIBER ARANBURUZABALA JULDAIN

ARGAZKIAK: MIKEL AGIRRE ETA NHIL

Aramaioko, Eskoriatzako, Arrasateko eta Aretxabaletako sei musikarik osatzen dute 2017an abiatu zen Nhil musika proiektua; harrezkero, bi disko argitaratu dituzte, pop estiloa oinarri, funkak, rockak eta bestelakoek zipriztinduta.

### Lagunak batuz, seikotea

Kontzertu batean elkartu ziren Beñat Arrieta gitarra-jolea eta Asel Errasti bateria-jolea, eta talde bat egiteko ideari bueltaka hasi ziren. "Jendea biltzen hasi ginen eta Sara Alonso abeslaria eta piano-jolea eta Xabi Zuazabeitia baxu-jolea batuta osatu genuen laukotea. Instagramez proposatu nion Sarari, ez genuen elkar ezagutzen, baina haren beste proiektu batzuetako lanak ikusita aproposa iruditu zitzaigun abiatzearen gure proiekturako".

Aramaioko abeslariari "ez" zaio damutu taldera batzea: "Taldean da gusturen sentitzen naizen tokia orain. *Aztarnak* grabatzen ari ginela bilakatu ginen seikote. Diskoa grabatzeko haizeak behar genituela-eta batu zitzaizkigun Lia Garai saxofoi-jolea eta Aitor Ruiz de Austri tronboi-jolea".

### Bigarrena kalean

2020an, *Aztarnak* argitaratu zuten. Ez zuten zorte handirik

izan; lehen aurkezpen kontzertua egin eta egun gutxira, pandemia heldu zen. "Lehenengo diskoa elkar ezagutu eta segituan egindako gauza bat izan zen; horregatik, guretzako, ez zen gura beste borobilduta geratu. Pozik gaude egindakoarekin, baina arantzatxo geratu zitzaigun", dio Arrietak. Bigarrenarekin arantza arindu zutela dio abeslariak: "Askoz landuagoa dago, orokorrean, arlo guztietan: konposatzerakoan, grabatzerakoan... Oso luze joan ziren grabazioak; instrumentu guztiak guk grabatu genituen, baina orain, oso gustura gaude emaitzarekin".

Debagoienean horren arrunta ez den pop estiloa dute oinarri, baina estilo gehiagotara zabalduz atea. "Diskoa da horren erakusle, apur bat denetik du, gure espektro barruan bada ere. Funky-disko estiloko bi kantu dantzagarri daude; rockerragoa den beste bat ere bai...".

Sorkuntzatik hasi eta promozio eta bestelako geroako lanak taldean egiten dituzte. "Gehienetan, Sarak ekartzen du

**ESKUALDEKO SEI  
MUSIKARIK OSATZEN  
DUTE NHIL TALDEA;  
EKAINEAN ARGITARATU  
ZUTEN BIGARREN LANA**

kantu baterako ideia bat lokalera, eta guztion artean osatzen dugu; beste batzuetan, beste baten *riff* edo melodia batetik abiatzen gara... Eta hitzei dagokienez ere, antzera, nahiz eta *Lost*, adibidez, ia osorik ekarri zuen. Mikel Etxabururen *Ahaztu baino lehen ama* liburuko poesien moldaketa da, berriz, diskoko kantu bat", dio gitarra-joleak, eta zera abeslariak: "Horrez gainera, lan gehiago daude diskoa argitaratu eta gero: kontzertuak lotu, sare sozialetan aktibo egon, bestelako promozio-bideak bilatu...".

### Kolaboratzaile ezagunak

Aurpegi eta ahots ezagunak batu dituzte *Bizi bagina bezala* lanean. "Poliki-poliki joan gara kolaborazioak josten. Lide Hernandok gure kantu batean kantatzea hasieratik genuen buruan. Deitu eta segituan esan zigun baietz; aurkezpen kontzertura ere etorri zen eta bideoklip bat grabatu genuen".

Joseba Aparicio Swingtronic-eko tronpetajolearen laguntza asko eskertu dute. "*Crack* hutsa da, aspektu guztietan. Arrasaten elkarrekin jo genuenean ezagutu genuen, eta, harrezkero, pila bat lagundu digu, kantuen konponketak egiten, grabazioan eta aurkezpen kontzertuan. Eta ezin aipatu barik utzi *Dance* bideoklipetan batu zitzaigun Ioldi (*Goazen*)". ■



Nhil taldeko Beñat Arrieta gitarra-jolea eta Sara Alonso piano-jolea eta abeslaria, *Akordeak* saioa grabatzen Eskoriatzan.



Nhil taldeko kide guztiak.



# Nola kontatu asmatzen

NEREA GIL, TELESAILETAKO GIDOILARIA

OIHANA ELORTZA GOROSTIZA  
ARGAZKIA: PABLO ROA

Idazten ikasi aurretik hasi zen istorioak kontatzen Maria Gil Kortabarria (Oñati, 1994); sekulako azalpenak ematen zituen egindako marrazkia eskuetan zuela. Amak esanda daki hori. Gerora, gaztetxo zela hasi zen ipuin laburrak hizkiekin kontatzen, eta ama izaten zen lehena haiek irakurtzen. Idazten jarraitzen du egun, baina dagoeneko ez dizkio testuak amari erakusten, lotsa ematen dio bere burua inondik inora Madrilén ikusten ez zuen gidoilari oñatiar honi. "*Allí abajo* telesailan ikusi nuen lehen aldiz nire izena telebistan, gidoilarien zerrendan. Etxean, amarekin eta etxeko gainerakoekin batera, eta sekulakoa izan zen, oso hunkigarria".

**Istoriok berridazten**  
Mondragon Unibertsitatean egin zituen Ikus-entzunezko ikasketak eta berehala erabaki zuen gidoigintza ikasi gura zuela. Telebistako eta zinemako gidoigintza masterra egin, eta irakasle batek proposatuta heldu zen Madrilera. Plano a Plano ekoiztetxera: "Bost urte pasa dira ordutik, eta hemen jarraitzen dut, Madrilén. Pozik eta oso gustura. Enpresa berean jarraitzen dut eta

aurten, gainera, nire irakaslea izandakoarekin batera eman ditut eskolak Madrilén eta Salamancan. Egundokoa izan da, asko disfrutatu dut".

Telebistako *Allí abajo*, *Servir y proteger* eta *Toy Boy*-ren bigarren denboraldian ibili da, esaterako, gidoilari lanetan Gil. "Taldea-lana da gurea eta dena kontatzen diogu elkarri, bizitza pertsonaleko pasarte, sentsazio eta esperientzia guztiak. Eta horrela izan behar du, gainera, gidoian sartzen dugun eszena edo egoera hori ondo deskribatzeko, egiazkoa izateraino. Amodio kontuak, ikasle garaikoak... bizipen guztiak partekatzen ditugu, esperientzia horietatik gidoi erreala idazteko", azaldu du oñatiarrak. Eta benetako esperientzia horiek oinarri hartuta, behin eta berriz berridazten dute istorioa. Izan ere, gidoilari bat berridazten ari da etengabe: "Ideia izatea eta horri forma ematea da lehen pausoa. Plataforma ezberdinei saldu, zuzendariei erakutsi eta gustukoa badute, orduan hasten gara gidoiak egiten. Baina kontatu gura

**IDEIAK IZAN ETA IDAZTEN JAKITEAZ GAIN, MOLDAERRAZA IZAN BEHAR DU GIDOILARI BATEK**

duguna, dagoeneko, badakigu zer den. Nola kontatu asmatu behar da, ordea, hori da gure lana. Mila aldaketa egiten ditugu modu originalena edo ustez onena bilatu arte. Hala ere, lehen urratsa hasierako ideia hori aurrera ateratzea da. Ezezko asko entzuten dira lanbide honetan".

**Moldaerraza behar du gidoilariak**  
Nola kontatu jakiteko, baina, beste batzuek zelan egin duten ikusi behar da, eta istorioak berridaztea ez ezik, filmak eta telesailak ikustea eta liburuak irakurtzea ere gidoilariaren lana da: "Globalizazioarekin hain da handia eskaintza, ezinezkoa da dena ikustea, baina erreferentzia ezberdinak ditugu taldekook, eta hori abantaila da. Eszenak, elkarriketak, lengoia, muntaia... Horietan guztietan jartzen dugu arreta film edo telesail bat ikustean, eta apunteak hartzen ditugu, geure lana hobetzeko. Egin behar duzun produktua non emitituko den jakiteak ere badu garrantzia, noski; irainak edo biraoak sartzeko orduan, esaterako".

Idea onak izatea eta ondo idaztea, baina, ez dira gidoilari batek behar dituen ezaugarri bakarrak. Horiek besteko garrantzia du moldaerraza izateak: "Proiektu oso ezberdinetan idazteko gai izan behar da. Berdin du generoak, ikus-entzule motak... Badago



Nerea Gil oñatiarra, lan egiten duen ekoiztetxeko arbelean ideiak idazten.

norberaren produktuan lan egiten duen gidoilaririk edo autorerik ere, baina, normalean, beste batzuk kontratatzen gaituzte euren proiektuetan lan egiteko, eta oso garrantzitsua da eskaintza ezberdinetara moldatzeko gaitasuna izatea".

#### **Ingeleseztan eta euskaraz**

Proiektu bat lotzea lortzen dutenean, horrekin jarraitzen dute buru-belarri, eta, normalean, ez dute beste proiekturik izaten esku artean. Baina bai ordura arte. Ideia bati norbaitek baiezkota eman bitartean, beste mila dituzte garatze prozesuan. Arbela erabiltzen dute horrelakoetan; han apuntatzen, idazten edo marrazten dituzte izandako ideiak, deskribatutako pertsonaiak edo garatutako

istorioak. Ia etengabeko lana da gauza berriak sortzea, eta telebistarako inoizko telesail kopuru handiena ekoizten den sasoi honetan, gertatzen ari da plataformek eginda izatea dagoeneko bi urte barru arteko enkargu guztiak.

Alemaniko telesail batendako ere ari da lanean gaur egun Nerea Gil. Ingeleseztan ari da gidoiak idazten, beste gidoilari ingeles batekin batera, nazioarteko ekoiztetxe batean. "Gaztekeraz egin dut lan azken urteetan, baina ingelesez ere

### **ISTORIOAK IDAZTEKO ZALETASUNARI BERREKIN DIO GILEK, ETA EUSKARAZ EGITEN DU LAN HORI**

ondo moldatzen naiz eta baietz esan nion eskaintza honi; beste erronka bat da. Azkenaldian, gainera, hasi naiz neure istorioak idazten: ipuinak, film baterako izan daitekeen kontaketa... eta horiek euskaraz idazten ditut. Hizkuntza horretan, euskaraz, hasi nintzen ni idazten, oso eroso sentitzen naizen praktika bat da hori, eta berreskuratu egin dut. Adibidez, gertutik jarraitzen dut Oñatiko *Beita* proiektua eta izugarria iruditzen zait". Idaztea gustuko duten guztiak hori egitera animatu gura ditu oñatiarrak, eta ezezkoak entzutean ez kikiltzeko esan gura die denei: "Indarra, kuraia, behar da ideiak defendatzeko eta horiek aurrera ateratzeko, baina inork ez dezala pentsa indar hori ez duenik. Denok daukagu". ■

# Hil da telebista?



ANDER ZUBIZARRETA

**N**abaria da ikus-entzunezkoak kontsumitzeko joera eta moduak aldatuz doazela. Urte askotan zehar telebista izan da jaun eta jabe, eta oraindik ere tronuan jarraituko badu denbora batez, badirudi nagusitasun horrek ez duela lehengoa izaten jarraituko.

**Asko** hedatu dira azken urteotan harpidetza baten truke edukia nahieran ikusteko aukera ematen duten *streaming* zerbitzuak: Netflix, HBO, Disney+... Paradigma berri baten aurrean gaudela esan daiteke, eta, hori horrela, asko dira betiko telebista arruntari tarte txikiagoa uzten dioten ikus-entzuleak. Ordutegi jakin baten menpe egon gabe, eta amaigabeko iragarki-tarteak irentsi gabe, gustuko telesail zein filmak nahi den orduan, nahi den tokian eta nahi den horrekin ikusi ahal izatea aukera erakargarriago bihurtzen ari dela dirudi, ordainpekoa izanik ere.

**Telebistatik** Internetera salto egin duen belaunaldi bat dagoela ikusirik, azken honek ematen dituen abantailengatik, ohiko telebista kate zein telekomunikazio konpainia ia guztiek betiko telebista kateak ere nahieran kontsumitu ahal



CABLE TV / PMK

izateko erremintak sortu dituzte. Dela haien web orrira joz, *app* bidez zein deskodigailuek eskaintzen dituzten aukeren bidez, posible egiten dute betiko programazioa nahi den unean eta tokian ikusi ahal izatea.

**Fenomeno** harrigarri bat gertatzen ari da, baina, atzetik datozen belaunaldi gazteagoarekin. Internet betidanik presente izan duen

**OHIKO TELEBISTA KATE GUZTIEK NAHIERAN KONTSUMITU AHAL IZATEKO ERREMINTAK SORTU DITUZTE**

belaunaldiak, sareko bideoekin eta *streaming* zerbitzuekin hazi den belaunaldiak, online plataformetara jotzen du, zer eta ordu jakin batean mugikorrarekin zein tableta edo ordenagailuarekin konektatu, eta haien eduki-sortzaile gustukoenen zuzeneko saioak ikusteko!

**Izan ere**, Twitch eta antzeko plataformetako zuzeneko emisioak omen dira gazteen artean arrakasta handiena duten edukia. Bazirudienean Internet bidezko nahierako plataformek telebista ordezkatuko zutela, Internet bera telebista bihurtzen ari ote da? Hil da telebista, gora telebista! ■

# Goienakideen txokoa

## UZTAILEKO SARIAK

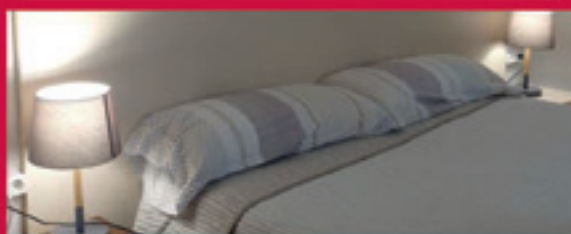


### Sarrerak

Arrikutz kobak bisitatzeko.

Parte hartzeko sariaren izena: Arrikutz

ARRIKUTZ  
GOTIAINAK



### Bi lagunendako bi gaueko egonaldia Altsasuko San Pedroko Bidea turismo etxean

Parte hartzeko sariaren izena: Egonaldia



### PARTE HARTZEKO:

Posta elektronikoa: [goienakide@goiena.eus](mailto:goienakide@goiena.eus)

Whatsapp: GOIENAKIDE "sariaren izena"

[bazkidearen zenbakia] 688 69 00 07 zenbakira.

'goiena app'-a / zozketa atalean.

Parte-hartzaileen artean egingo da zozketa.

Indarrendagiri LPI 15/1000 bigarren zatia, jabearen erantzukizuna izango du zozketaren ondorioz. Goiena Komunitate Oribatuaren iradigutza eta bideratzearen ardura da. Gainera, Goiena Komunitatearen iradigutza eta bideratzearen ardura da. Gainera, Goiena Komunitatearen iradigutza eta bideratzearen ardura da. Gainera, Goiena Komunitatearen iradigutza eta bideratzearen ardura da.

### Otarrea

Bidezko merkataritzako produktuak.

Parte hartzeko sariaren izena: Otarra

[www.harremandenda.org](http://www.harremandenda.org)  
Bidezko Merkataritzako produktuak

DESKARGATU  
GOIENA  
APP BERRIA!



Puntuak aldiak jaso zezake, zozketetan parte hartzeko eta txartelaren abantailaz gozatzeko...



Goienakide kuota: 30€  
Deitu: 943 25 05 05 • [goienakide@goiena.eus](mailto:goienakide@goiena.eus)

goiena  
kide

Okm: batzen gaituen distantzia



# Etxe-izena bat, abizenak ugari

OLASO ABIZENA

## TXOMIN MADINA

ARGAZKIAK: T.M. / IDOIA ARANBARRI

Olaso abizena Bergarako historiarekin estuki lotuta dago, eta horren adibide da oraindik ere zutik dagoen Olaso dorrea. Baina jatorria ez du Debagoienean, Debabarrenean baizik. Honelaxe azaltzen du Euskaltzaindiko Onomastika Zerbitzuaren arduradun Mikel Gorrotxategik: "Olaso, izatez, Elgoibarko familia garrantzitsu baten deitura da. Elgoibarko eliza zaharra, gaur egun hilerria dena, Olaso izeneko lekuan zegoen. Koldo Mitxelenaren ustez, deitura *ola* + *so* hitzen batura da, eta *so* ugartasunaren atzizkia izango litzateke".

Bergarara 1491n heldu zen, 14-15 urte zituen Joaniza Rezabal Bartolome Ruiz Olaso eta Butronekin ezkondu zenean. Bartolomek eman zion izena aurrez ere zutik zegoen dorreari. "XV. mende bukaeran Aiatik etorri zen Rezabal familiako Juan Perezek egin zuen, oso leku onean, baina orduan herria inguratzen zuen harresitik kanpo", dio Bergarako Udal Artxiboko arduradun Arantzazu Oregik.

**Merkataritzarekin aberastuak**  
Olaso maiorazkoa 1559an sortu zuten Juana Olasok eta senar Martin Perez Atxotegik. "Mendeetan zehar, askotan emakumeak izan ziren jaraunsle edo oinordeko



Bergarako Olaso dorrea.

nagusiak, eta, haien ezkontzen ondorioz, Olasoz gain bestelako abizen ugari egon dira dorrearekin lotuta: Atxotegi, Gurpide, Irazabal, Ulibarri eta, azkenik, Monzon. Baina Olasoren garrantzia edo ospea

**MIGEL JOSE OLASO  
HAINBATETAN HAUTATU  
ZUTEN BERGARAKO  
ALKATE, ETA DIPUTATU  
NAGUSI ERE IZAN ZEN**

dela eta, horixe mantendu izan dute familia-izen moduan", azpimarratzen du Oregik. Dio, baita ere, merkataritzarekin lotutako jarduerekin aberastu zirela familiakoak, eta ezkontzak ere ondasunak pilatzeko estrategia moduan erabiltzen zituztela.

**Miguel Jose Olaso**  
Olasotarrek Bergaran izan duten garrantziaren adibide garbia da Miguel Jose Olaso. Gasteizen jaio zen, 1718an, baina, gerora, Bergarara joan

zen bizi izatera, aita Olaso dorreko maiorazkoa zelako. Behin Bergaran, lau alditan izan zen alkate: 1740an, 1753an, 1762an eta 1767an. Dena den, Arantzazu Oregiren esanetan, orduko alkatezke eta alkatea aukeratzeko prozesuek ez dute egungoarekin zerikusirik: "Orduan, alkatea urtebeterako aukeratzen zen. Erdi Aroan erabakiak askotan batzar irekietan hartzen ziren, baina, urteek aurrera egin ahala, botoa emateko aukera murriztuz joan zen, eta erabakiak gobernu talde baten esku geratu ziren". Era berean, alkatea izan gura zuenak baldintza batzuk bete behar zituen hautagaia izateko. XVIII. mendean, gizonezkoa eta kaparea izatea, gazteleraz idazten eta irakurtzen jakitea eta gutxienean ondare batzuk izatea ziren baldintzak. "Pentsatzekoa den moduan, Bergaran gutxiak betetzen zituzten baldintza horiek", dio Bergarako Udal Artxiboko arduradunak.

Migel Jose Olaso, gainera, hainbatetan hautatu zuen Bergarako udalbatzak Gipuzkoako Batzar Nagusietan herriko ordezkari izateko, eta diputatu nagusia izatera ere heldu zen.

### Errege Seminarioa

Migel Jose Olosok zerikusia izan zuen Euskalerrriaren Adiskideen Elkartearekin. 1764an elkartearen eratu zutenetik kidea izan zen,



Olaso izeneko tokian dago Elgoibarko hilerria.



Migel Jose Olosoren garaian sortu zuten Errege Seminarioa.

eta betiko idazkari ere izendatu zuten. Era berean, Carlos III.a Espainiako erregeak 1767an jesuitak bidaltzeko agindua eman zuenean, Bergaran olasotarra zen jesuiten jabetzak kudeatzeko herrietan sortu ziren Tenporalitateak izeneko batzordearen lehendakaria. Gauzak horrela, XVI. mendetik jesuitena zen ikastetxea Euskalerrriaren Adiskideen Elkartearen esku geratu zen, eta Errege Seminarioa ikastetxea sortu zuten. "Ilustrazioan garrantzi handia izan zuen

ikastetxeak, bai berrikuntzan eta baita pedagogian ere, eta bere garaian mundu mailako eredu izan zen", azaltzen du Oregik. Migel Jose Olosok dokumentuak eta jasotzeko zuen zorroztasuna ere nabarmentzen du: "Alkate moduan, esaterako, bidaltzen zituen gutun guztiak kopia egin zituen. Eta familiako ondasunekin lotutako dokumentuak ere egoki antolatuta utzi zituen. Horien bitartez aztertu daitezke orduko gizartearen egitura, sareak eta egunerokotasuna".

TESTUA: ITZIAR LARRAÑAGA



## Nokia T10

*Tableta. Nokia.  
159 euro.*

8 hazbeteko pantaila dauka gailu honek; gaur egun, aukera gutxi daude merkatuan hain neurri txikikoen artean. 375 gramo dauzka eta neurriak 208×123,2×9 mm dira. Micro-SD txartel irakurgailua, 8 megapixeiko kamera eta bluetooth 2.0. dauzka. Gainera, uretik babesteko IPX2 diseinua dauka tabletak.

## Logitech G535

*Gaming-erako aurikularrak.  
Logitech. 129,99 euro.*

Haririk gabeko *headset* aurikularrak dira honako hauek, eta bideo-jokoetan diharduten erabiltzaileei bideratuta daude, bereziki. Erosotasunari garrantzi handia ematen diote, ordu luzez jokatu ahal izateko. Horregatik, arinak dira –263 gramo– eta apar biskoelastiko leuneko kuxinak dauzkate belarri parean.

## PerfectCountry 2000 EasyM.

*Parrilla elektrikoa. Cecotec.  
155,91 euro.*

2.000 w eta bost potentzia aukera dauzka honako aparatu honek. Janaria prestatzeko azalera mistoa dakar, itsaspenaren aurkako estaldurarekin. Parrilla modu errazean mugitzeko gurpilak eta altzairuzko hankak dauzka; hala ere, erabili ahal izateko, entxufe batetik gertu egon behar du, ezinbestean.





## Z BELAUNALDIAREN ALDIZKARIA

Euskaraz



### Mugikorretarako!

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



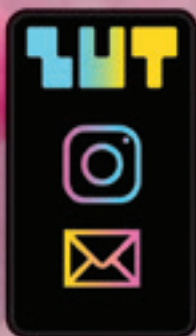
### Gazteen gaiak

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



### 'IXA' websaila

Formatu bertikalean egindako euskarazko lehen websaila ZUTen bakarrik ikus dezakezu.



### Eta zure edukiak!

ZUTen zure bideoak, erronkak, memeak, coverrak... jaso nahi ditugu! Animatu eta bidali!

# Deskargatu doan!



APP Store



Play Store





## Sudokuak

Beheto sudoku hauek gaineko irudiko laguntxoan ibilerarekin dute zerikusia. Barraskiloa ASTIRO doa beti, eta erbia, berniz, ARIN. Osa itzazu bi sudokuak, hutsik dauden laukieta behar diren hizkiak idatziz (seiko sudokuak A, S, T, I, R eta O, eta laukoa A, R, I eta N).

Gogoratu hizki bakoitzak behin agertu behar duela lerro, zutabe eta area bakoitzeko.

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| R | I | T | O |   | A |
| O |   |   |   | R | T |
| S |   |   | A |   | I |
| T | A |   | R |   | S |
| I |   | R |   |   | O |
| A | O |   | T | I |   |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| R | N |   |   |
|   | I |   | N |
| I |   | N | A |
|   |   |   | R |

## Bilatu

Animalia hauetatik bat ez dago mundu-mapan. Zein?



## Handitik txikira

Ordena itzazu hartz hauek handitik txikira, letik 9rako zenbakiak erabiliz (handienari 1 eman eta txikienari 9).



Nola lortzen dira erantzunik gehienak? GALDETUZ, jakina. Hitz ederro, sudoku handi hau osatzeko. Zortzi hizki dituzu hutsuneak betetzeko (G, A, L, D, E, T, U eta Z).

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | Z |   | G | E |   | U |   |
|   |   | D |   | Z | L |   | G |
| A | T |   | U | G |   |   | L |
| G | L | E | D | U | Z | T | A |
|   |   | G | Z |   | U |   | T |
|   | U |   | A | D | E |   | Z |
| D | G |   |   | T | A |   | E |
|   | A | T |   |   | G | D |   |





**Nora Romero Sanchez**

Aretxabaleta. 3,870 kilo. Uztailaren 14a. Gurasoak: Leire eta Jokin. Argazkian, Irati ahizparekin.



**Liher Hidalgo Murillo**

Bergara. 3,630 kilo. Uztailaren 11. Gurasoak: Ruben eta Patricia. Argazkian, Hugo anaiarekin.

## Jaio da!

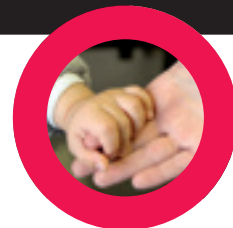
**Eman jaiotzen berri PUNTUA eta Interneten.  
Deitu 943 25 05 05 telefonora edo zatoz  
Goienaren egoitzara.**

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



Gurasoen premiak asetzeko gunea  
**guraso.eus**

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





ASTE HONETAN

**Jokin Oregi**

Antzerki zuzendaria

**"Edertasuna agertzen  
den tokietan  
badago esperantzarako  
toki bat"**

**ttop**  
Irakurri, ukitu,  
ikusi, entzun.

**DOAN**  
Euskarazko aldizkari digitala,  
deskargatu astero zure  
mugikor edo tabletan

