

# puntua

A man with dark hair, wearing a blue cycling jersey, is smiling and holding a bicycle wheel with both hands. The wheel is positioned in front of him, with the spokes and a cassette visible. The background is a workshop or store with shelves and various items.

GARI BAÑOS  
HAMARKADA BAT<sup>100%</sup>  
MOVISTARREKO  
TXIRRINDULARIEKIN  
LANEAN



# PUNTUA 214

2019-11-15 EGUBAKOITZA

Azaleko argazkia:  
Mireia Bikuña

## Aurkibidea

- 4 **Bat-batean** Itxaro Borda
- 6 **Irudiz** Eguraldia, afizio
- 8 **Mundutik** Alemania: alokairua  
Munichen
- 10 **Erreportajea** Pobrezia  
energetikoaren errealitatea
- 20 **Elkarrizketa** Gari Baños, Movistar  
Team taldeko masajista
- 24 **Osasuna** Kaloririk bereizten ikasi
- 26 **Kirola** Hamalau zortzimilakoen  
errekorra?
- 28 **Adituen esanetan** BNI aukera  
taldeak
- 30 **Otorduan** Gure Ametsa jatebxea:  
denentzako aukerak
- 32 **Moda** Larruzko arropak
- 34 **Motorra** Autoaren kristalak vs  
segurtasuna
- 36 **Gure artistak** Iker Aizkorbe  
aretxabaletarra
- 38 **Kultura** Iker Gutierrez, Kantari  
saioko aurkezlea
- 42 **Gure altxorrak** Antzuola:  
Parrokiaren elizpea, hildakoak  
gogoratzeko horma
- 45 **Gadgetmania**
- 46 **Handitzen, handitzen** Eskulana:  
*Argazkiendako eta marrazkiendako  
markoa*
- 47 **Jaioberriak**

## IRITZIA

- 3 **Nire txanda** Maddi Iñarra  
*Zahartzen*
- 16 **Hainbat aburu** Marijo Deogracias  
*Inoren lotsa, inoren kontra*
- 16 **Eztabaida** *Fast fashion-a*, zabor  
sortzaile
- 17 **Xixili** Helena Azkarragaurizar
- 17 **Errematea** Rafa Mungia *Turistak  
eta bidaiariak*
- 18 **Talaiatik** Mikel Lezamis *Euskal  
Herria eta Katalunia desberdinak  
dira*
- 40 **Komunikazioa** Unai Etxenausia  
*'#izan'*

# puntua

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

**Lehendakaria**  
Aitor Izagirre  
**Zuzendari nagusia**  
Iban Arantzabal  
**Zuzendaria**  
Eneko Azkarate

**Erredaktore burua**  
Monika Belastegi  
**Diseinu arduraduna**  
Iñaki Iturbe  
**Hizkuntza arduraduna**  
Sergio Azkarate  
**Publizitate arduraduna**  
Mireia Larrañaga  
**Kluba eta banaketa**  
Igone Osinaga  
**Maketazioa**  
Imanol Soriano,  
Aitor Lagoma

**Publizitatea**  
Mireia Larrañaga, Ziortza  
Martin, Amaia Mundiñano  
**Administrazioa**  
Agurtzane Gaintzarain,  
Ane Berezibar,  
Iraxe Bengoa

**EGOITZA NAGUSIA**  
Arrasate 20500  
Otalora Lizentziaduna 31  
132 posta-kubxa  
Tel.: 943 25 05 05  
berriak@goiena.eus

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

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

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

**Inprimategia:**  
Gertu Komunikaziobide SL

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



**EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO**

**KULTURA ETA HIZKUNTZA  
POLITIKA SAILA**



**Gipuzkoako Foru Aldundia**

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

# Zahartzen



MADDI IÑARRA

**U**ste dut zahartzen ari naizela. Nire NANren adinari erreparatuz gero ofizialki gaztea naiz, eta fisikoki eta osasunez ere bikain sentitzen naiz. Ez dut ile zuririk eta zimurrik apenas, baina geroz eta gehiago igartzen ditut adinean aurrera noala nabariarazten didaten sintoma batzuk.

Gauetz ibiltzeak sekulako pereza ematen dit. Edo, hobeto esanda, gauetz tabernetan parrandan ibiltzeak. Agian, bixamonak geroz eta gogorrigoak direlako, edo gorputza besteen kez eta norbere alkoholez betetzeari geroz eta zentzu eta erakargarritasun gutxiago ikusten diodalako. Kontua da inertziak, tokatzen delako edo benetako gogorik izan gabe gauetz ateratzeari utzi diodala, eta orain nahiago dudala lehen etxeratzen nintzen orduetan oheratzea baino fresko-fresko esnatzea.

Erosotasuna baloratzen dut estetikaren gainetik –ñabardurak ñabardura–. Edo, hobeto esanda, uko egin diot itxuragatik bakarrik hotza edo oinetako mina jasateari, besteak beste. Askok, agian, ez nauzue ulertuko eta astakeria bat irudituko zaizue noizbait hori egin izana ere, baina nerabezaroan, batez ere, zelako hotzak pasa izan ditugun gure gorputza gehiegi tapatu nahi ez izateagatik. Eta helduxeagotan ere zenbat aldiz itzuliko ginen etxera oinutsik takoidun zapatak eskuetan hartuta hanketako mina jasan ezinda... Orain, sarri, hotza edo euria eginagatik tripa edo orkatila bistan doazenei edo takoi altuekin moxal jaioberrien moduan dabiltzanei begiratzen diet eta pentsatzen dut zenbat tontakeria egin ditudan eta egiten ditugun gainontzekoen begi eta iritziak kontentatzeko.

Sintoma arinagoak ere badituz: kaleko paretetan eskelak ikusten ditudanean gerturatu egiten naiz hildakoa ezagutzen dudan ikustera; eguraldi ona egiten duenean izarak garbitzeko aprobetxatuko dudala pentsatzen dut, eguzkiarekin segituan lehortuko direla eta; ostirala iristeko desiratzen egoten naiz, baina ez gauetz zerbeza batzuk edatera ateratzeko, baizik eta zortzi ordutik gora lo egiteko; lagunekin *ibiltzeko* gelditzen naiz *ateratzeko* gelditu beharrean...

Agian, zuen begietara gaztelerako *viejóven* bezala gelditzen ariko naiz, baina gauza bat esango dizuet: zahartzeak edo adinean aurrera egiteak esan nahi badu inertziei eta tendentziei begira baino gehiago gure desio eta ongizateari begira bizitza eta inozakeria eta artifizioak alde batera uztea, ez zait hain txarra ere iruditzen! ■■■

**UKO EGIN DIOT  
ITXURAGATIK  
BAKARRIK HOTZA EDO  
OINETAKO MINA  
JASATEARI**

# Itxaro Borda

---

## TXOMIN MADINA

ARGAZKIA: JAGOBA MANTEROLA / FOKU

---

Gutxi dira baionarrak landu gabeko generoak: poemak idatzi ditu, baita ipuinak, eleberriak, zutabeak eta abestien letrak ere. *Susmaezinak* nobela kaleratu berri du.

**ETako ekintzaile baten eta atentatu baten biktima den guardia zibil baten larruan sartu zara liburua idazteko. Ez dirudi ariketa erraza...**

Ez, baina hori da idazleak egin beharrekoa: beste pertsonaien eta nortasunen azalean jartzea; bereak ez diren diskurtsoak nobeletarat ekartzea. *Susmaezinak*-ekin, lau ekintzailearen eta hainbat biktimaren larruan sartu naiz, ene irudiz gutxitan egin dena egiteko: ETaren sortzea, garapena eta amaiera kontatzea; ez bakarrik euskaldun edo abertzaleen begitarik, baita "etsaiak" deitzen zirenen ikuspuntutik ere. Azken horiengan sortzen zuen sufrimendua ez dugu ikusi, eta dena erakutsi nahi nuen fikzioaren sarea erabiliz.

**Batzuetan hotza iruditu daitekeen eleberria dela aipatu duzu.** Bai, istorioa ere hotza delako, gordina. Ez dut hornidura literario askorik sartu, zuzena izan naiz. Ene beste lan batzuekin alderatuz, sumatzen da, esaterako, aditz trinkoen edo beste baliabide literario batzuen falta.

**Hamaikagarren nobela duzu. Inoiz izan duzu zer kontatu gabe geratzeko beldurrik?** Beti; eleberri bat bukatu edo poema bilduma bat orrazten amaitu dudan aldiro izaten dut beldur hori: ez dut zer kontatu, ez dut ezer sentitzen... Hurrengo lanerako ideia nola etortzen den misterio bat da, baita bururaino nola eramaten den ere. Batzuetan, ideia bezperako pentsamendu batetik dator; beste batzuetan, *Susmaezinak*-ekin kasu, orain hamabost urtetik neukan buruan. Asko ikusten ditut AEBetatik datozen telesailak, eta han badute haien gaurkotasunarekin, historiarekin, askatasun bat, Europa zahar honetan idazleok-eta ez duguna. Berehala sortu dituzte Irakeko gerrari buruzko eleberri, pelikula eta telesailak; guk, berriz, belaunaldi bat edo gehiago behar izaten dugu gure herriak pairatutako eta pairarazi minak kontatzeko.

**Oso gaztetatik idatzi izan duzu. Hasi zinenean eta orain, idazteko motibazioa berbera da?** Uste dut baietz, nahiz eta tentsioan aldatu den zerbait. Gazteago nintzelarik, instintiboki idazten nuen; akaso, ez da nabari idazten dudan horretan, baina orain, kontzientzia gehiagorekin egiten dut. Hori gertatu da, beharbada, bitartean ene testuak frantseserat ere itzuli ditudalako: itzulpenak mirail bat bezala eragin du ene lanean.

**Oraindik ere bigarren mailako idazletzat duzu zure burua?** Bai; hori betirako izango dela uste dut. 1986ko *Klara eta biok* ipuinaren sarreran nioen hemen idazle guztiak lehen mailakoak direla eta biziki gutxi garena bigarren mailan; bada norbera multzotik ezberdintzeko modu bat.

**Hainbat abestiri jarri diezu letra. Literatura da hori ere?** Bai, idazten den guztia literatura da: abestiak, poemak, zutabeak, artikulua...

Iruditzen zait poemaren azken bilakaera kantua dela; eta hori, kantatzen ez duen familia batetik etortzen naizelarik!

**Zerbait idatzi izanaz ala ez izanaz damutu zara gehiago?** Idatzi izanaz; iruditzen zait batzuetan ume mukizu batek bezala idatzi izan dudala.

Baina damuak ere joan egiten dira denborarekin.

**Zenbat aldiz erabili dituzu postari moduan bizi eta ikusitakoak zure idatzietarako material gisa?**

Askotan, bai; bereziki, Amaia Ezpeldoi detektibe protagonista duen liburu sailean. Detektibe nobela bat eredu malgua da, eta idazten zabiltzan uanean bizi duzuna idazteko erraztasuna ematen du; egunean zehar norbaitekin solasean aritu bazara, norbait hori nobelan sartzeko ere bai. Hori askotan egin dut, eta oraindik ere badut buruan biografia zerrenda bat erabiltzen ahal dudana etorkizunean. Postari moduan aitzin-erretiratua naiz; %100ean idazle lanetan nabil, baina ez dut lehen baino gehiago idazten!

**Zer da, zuretzat, askatasuna?** Pentsatu behar duzuna pentsatzea, ingurukoek batzuetan pentsa dezaketenen aurka. Baita ere hezkuntzaz edo kulturaz pentsatzen duzunaren aurka pentsatzea, eta ekitea. ■■■









## Eguraldia, afizio

---

**ARGAZKIA:** JOSE LUIS MADINA

**TESTUA:** JONE OLABARRIA

---

Oleta ingurura gerturatu eta oreina ikusi bezain pronto, ez zuen bitan pentsatu argazkilariak. Klik egin eta kamerari begira harrapatu zuen animalia azaroa hasi eta egun gutxira Jose Luis Madina argazkilari aramaioarrak. Debagoien ingurua argazkitarako leku aproposa da Madinarentzat, eta, parajeaz gain, ohikoa den osagai bat du bereziki gustuko: behe-lainoa. Apropos joaten da argazkien bila, eta, goizetan hori egiten ez badu, zerbait falta duela sentitzen du. Ostean, sare sozialetan partekatzen du. Ohi bezala, mendi arteko eguraldia erretiratzen irten zen oreinarekin topo egin zuen egunean; helduaroan sortu zitzaion argazkitarako afizioa eta azken urteotan, 3.000 irudi inguru atera omen ditu; beti natura osagai, eta eguraldia aitzakia. ■■■

# Alokairua München

ALEMANIA



**JOSU AGIRRE** ALEMANIAN

BIZI DEN OÑATIARRA

ARGAZKIAK: 'IMMOBILIENSCOUT24'

Etxeko atariaren aurrean utzi genituen gure oinetakoak. *Gu* horrek nire neska-laguna, ni, eta beste 25 pertsona inguru biltzen ditu. Eta *etxea* Municheko Maxvorstadt auzoan bisitatu genuen etxebizitza bat da. Hirugarren solairua, bi logela, egongela, sukaldea eta bainugela.

*ImmobilienScout24* izeneko online plataforma baten bidez adostu genuen eguna eta ordua. Plataforma horretan, jabeek euren etxeen iragarkiak jartzen dituzte, erosteko nahiz alokatzeko. Gure kasuan, alokatzeko, noski. Gakoa azkarra izatea da. Iragarkia ikusi bezain laster mezu bat bidaltzea. Etxebizitza honen iragarkiak ordu pare bat besterik ez zuen iraun sarean. Horrenbeste jendek idazten die jabeek, non ezin dituzten mezu guztiak erantzun. Eta bidali beharreko mezua ez da edozein mezu ere: izan ere, zure kontaktuaz gain, non lan egiten duzun eta zure soldata zenbatekoa den, hileror daintzen duzun alokairua zenbatekoa den eta ea hileror alokairua denboraz ordaindu duzun ere esan



*ImmobilienScout* plataforman alokairuan dagoen etxebizitza baten iragarkia.

beharra dago mezu horretan.

Kasu honetan, zortea izan genuen eta etxebizitza bisitatzera gonbidatu gintuzten.

## **Etxebizitzara bisita**

Iritsi, eta atari aurrean minutu batzuk itxaron behar izan genituen. Mezuak *16:15* zioen eta horrek *16:15* esan nahi du, ez lehenago eta ez beranduago. Minutu horien buruan beste sei bat

**'IMMOBILIENSCOUT24'  
PLATAFORMAN ETXEEN  
IRAGARKIAK JARTZEN  
DITUZTE JABEEK, EROSI  
EDO ALOKATZEKO**

pertsona iritsi ziren, gure mezu bera jaso zutenak. Ordua iritsi zenean, jabeek gure aurretik etxebizitza ikusi zuten pertsona guztiak agurtu eta sartzeko esan zigun. Gure ondoren, hurrengo taldea zetorren, *16:30*ean. Talde bakoitzak 15 bat minutu zituen etxebizitza ikusteko eta jabeak bukaeran galdetu egiten zien guztiei ea interesik zuten edo ez. Modu horretan, egun batzuk barru jakingo genuen aukeratuak izan ginen edo ez.

Hau benetan bizi izan dugu, baina muturreko adibidea da. Bisita guztiak ez dira horrelakoak. Hala ere, orokorrean, oso zaila da hiri alemaniar handienetan eta haien





Munich hiriko erdigunearen ikuspegi zenitala.

inguruan alokatzeko etxebizitza bat aurkitzea. Azken urteetan hiriak hazten ari dira, jende asko iritsi da Alemaniara eta gazte asko etxetik urrun joaten dira ikastera. Urtero, ikasturte hasieran, arazoa handiago bihurtzen da.

Gai hau oso ohikoa da gaur egungo politikan. Behar handia dago eta horrek alokairuaren igoera dakar. Orain gutxi adostu dute Berlin hirian, lehenengo aldiz Alemanian, *Mietendeckel* deitu zaion erabakia. Horrek datorren urtetik aurrera alokairuaren igoera izoztuko du, legez. München ere hasi da sinadura bilketa, antzerako zerbait lortu ahal izateko.

**Azkenean, gustukoa aurkituta** Zoritzarrez, ez genuen aipatutako etxebizitza alokatzea lortu, baina, azkenean, aurkitu dugu biok gustuko dugun etxebizitza bat, Giesing auzoan. Nahiko garestia da, baina, zorionez, hemengo soldatak ahalbidetzen du alokairua ordaindu ahal izatea. Euskal Herriarekin alderatuta, beste desberdintasun bat da hemen orokorrean etxebizitzak hutsik

**EUSKAL HERRIAREKIN  
ALDERATUTA, HEMEN  
ETXEBIZITZAK HUTSIK  
ALOKATZEN DITUZTE,  
ALTZARIRIK GABE**

alokatzen direla, altzaririk gabe. Badaude sukaldetik gabe alokatzen direnak ere. Gure kasuan, jabeek sukalde berri-berri bat jarri zuten gurekin kontratua sinatu aurretik. Zalantzarik gabe, sukalde berriak alokairua pixka bat garestiagoa izatea eragingo du, baina horrela izan ez balitz, guk erosi beharko genuen sukalde berria eta etxek aldatzerakoan gurekin eraman edo saltzen saiatu. Behin etxe-aldaketa amaituta, lasaitu ederra hartu dugu, abuztu hasieratik egunero gainean izan dugun pisu bat gainetik kendu baitugu. Hori bai, hurrengo asteetan egin beharko dugu bidaiaren bat edo beste, altzariak erosteko. ■

# Pobrezia energetikoaren errealitatea

Bartzelonako Unibertsitateak egindako ikerketa baten arabera, EAEko familien %5,1ek pobrezia energetikoa bizi dute. Errentarekin erlazio zuzena du pobrezia mota horrek eta, horrez gain, formakuntza mailak, langabezia egoerak eta familiako sostengatzaile nagusia emakumea izateak ere eragin zuzena dute arazoan.

Testua: **Arantzazu Ezkibel Galdos**. Argazkiak: **rex-pickar-9RkmE8RYYIk-unsplash, A.E.**

**B**artzelonako Unibertsitateko Energia Jasangarriaren Katedrak egindako ikerketa baten arabera, Euskal Autonomia Erkidegoko familien %5,1ek pobrezia energetikoa bizi dute; eta Nafarroan datu hori handiagoa da: familien % 8,1 bizi dira egoera horretan. Pobrezia energetikoa da etxebizitzaren tenperatura egokia eta bizitzeko baldintza duinak mantendu ahal izateko sortzen diren gastuei aurre egiteko familia batek izan dezakeen diru-sarrera eskasia.

"Datuek erakusten dute pobrezia energetikoa pobrezia beraren beste dimentsio bat dela; horregatik, pobrezia energetikoa arintzeko politika sozialeko neurriak behar dira, familien diru-sarrerak haziko dituztenak. Bestalde, eraginkortasun energetikoaren inguruko politikak behar dira, energia modu eraginkorragoan erabili eta gastua murriztu ahal izateko", dio ikerketa zuzendu duen Maria Teresa Costa-Campi katedradunak –ikerketa egin dute Elisenda Jove-Llipis eta Elisa Trujillo-Baute ikerlariak–.

Aipatutako ikerketa egiteko 2011 eta 2017 bitarteko datuak erabili dituztela azaldu du Costa-Campi katedradunak. Ondorengo datuak hartu dituzte kontuan ikerketa egiterakoan: familiako sostengatzaile nagusiaren lan egoera, familiako buruaren formakuntza maila, familiak duen modelo soziala eta efizientzia energetikoari buruzko hainbat datu –klima, eraikina familia anitzekoa den...–.

Datu horiek guztiak kontuan hartuta egin dute ikerketa eta atera dituzte ondorioak.

Etxean, kandlekin, elektrizitatea aurrezteko.





## **FAMILIAREN DIRU-SARREREK ERAGIN ZUZENA DUTE POBREZIA ENERGETIKOAREKIN**

## **GURASO BAKARREKO FAMILIA GEHIENETAN FAMILIA BURUA DEN PERTSONA EMAKUMEA IZATEN DA**

### **Diru-sarrera handiak Euskal Autonomia Erkidegoan (EAE)**

EAEko datuak aztertzerakoan, Costa-Campik dio Euskal Autonomia Erkidegoko familien diru-sarrerak gainontzeko erkidegoetakoak baino askoz ere handiagoak direla, eta horrek eragiten duela, hein handi batean, pobrezia energetikoa txikiagoa izatea.

Familiaren antolaketa ereduari begira jarrita, EAEko datuak azaldu ditu Costa-Campik. "Landa eremuetan bizi diren familiak %5 dira; ez da datu altua. Kontuan hartu behar da landa eremuetan bizitzea zaurgarritasun (bulnerabilitate) arriskua dela; izan ere, askoz ere energia gehiago behar izaten dute landa eremuetako etxeek.

Etxearen antzinasunari begira jarrita, egia da EAEko etxebizitza-parkea zaharra dela, baina birgaitze politika egokiak garatu dira", dio katedradunak.

Kontuan hartu duten beste irizpide bat pertsona bakarreko familiak eta guraso bakarreko familiak dira. "Pertsona bakarreko etxebizitza gehienetan pertsona nagusiak bizi dira, edo emakumeak". Eta gaineratu du: "Guraso bakarreko familien kasuan, gehienetan, familia burua den pertsona hori emakumea izaten da".

Horrez gain, Costa-Campik dio prestakuntza mailak ere eragin zuzena izaten duela pobrezia energetikoarekin: "Prestakuntza maila baxuagoa dutenak ahulagoak izaten dira; hau da, familiako sostengatzaile nagusiaren prestakuntza maila zenbat eta altuagoa izan, arriskua orduan eta txikiagoa izango da".

### **Ikerketaren ondorioak: pobrezia, errentarekin erlazionatuta**

Ikerketaren ondorioa da: "Pobrezia energetikoa familiek duten errentarekin erlazionatuta dago. Horrez gain, hezkuntza mailak, langabezia egoerak eta familiako sostengatzaile nagusia emakumea izateak ere eragin zuzena du". Pobrezia energetikoan dauden familien %22,1ek familiako kideren bat langabezian dute; horren aurrean, egoera horretan dauden familien %7,1 ez daude langabezian. "Familia bat sustengatuko duen pertsona langabezian dagoenean, familia horrek %9,3 aukera gehiago ditu pobrezia energetikoan egoteko", azaldu du.

Nabarmendu dute gizarte laguntzen bitartez egin behar zaiola aurre arazoari, eta horretarako zeharkako politika publikoak gauzatu behar direla, familien errentan eragina izan dezaten. "Babes sozialeko sistema orokorrak egin behar dio aurre arazo honi; eta uste dugu arazoan eragiten duten faktoreen aurrean zeharkako politikak ezarri behar direla", azaldu du ikertzaileak. Etxebizitzaren antzinasunaren eta familien zaurgarritasunaren arteko lotura estua dela ondorioztatzen du ikerketak. Hori horrela, garrantzitsutzat jo

## **Gizarte-bonua: fakturan, beherapena.**

Espainiako Gobernuak gizarte-bonua ditu zaurgarritasun egoeran daudenei laguntzeko. Argindar enpresek faktura elektrikoan egiten duten beherapena da gizarte-bonua. Baldintzak betetzen dituen edonork eska dezake gizarte-bonua, edozein momentutan. Bonua eskuratu ahal izateko bete behar diren baldintzak dira: kontsumitzaile txikiarendako borondatezko prezioa kontratatua izatea –PVPC– eta kontsumitzaile zaurgarriaren eskakizun pertsonalak, familiarrak eta errentari buruzkoak betetzea. Pentsiodunek ezarritako mugaren modukoa edo txikiagoa izatea familia unitatearen errenta, eta familia ugariak. Errentaren arabera deskontua %25ekoa edo %40koa izan daiteke.

# Gurutze Gorriaren laguntza

Gurutze Gorriak pobrezia energetikoaren gaineko programa bat du, krisi ekonomikoak etxebizitza kontuetan eragindako familiei laguntzeko. Debagoien mailan lan egiten dute, herri guztiei lagunduz. Krisi ekonomikoaren ondorioz diru-sarrerak gutxitu dituzten familiei zuzendutako proiektua da Gurutze Gorriak duena. Izan ere, krisiak pobrezia egoera berriak eragin ditu; horien artean, pobrezia energetikoa deritzona. Temperaturaren jaitsierak, energiaren prezioak garestitzeak, etxebizitzaren egoerak eta diru-sarreraren murrizketak egoera hori larriagotzen dute. Pobrezia energetikoa etxebizitza baten ezgaitasunak bultzatzen ditu; hau da, energiarekin lotuta dauden oinarrizko beharrak asetzeko ezintasuna. Programaren helburu orokorrak eta helburu zehatzak bereiz daitezke. Helburu orokorren artean daude: baztertzeko arriskuan edo zaurgarritasun egoeran dauden familien beharrak asetzea; krisi ekonomikoa jasan duten familiei hila bete bukaeran laguntzea; familiak izan ditzakeen beste behar batzuk antzematea eta horiei aurre egitea, deribazioaren eta orientazioaren bidez, eta baliabide ezberdinekin koordinatuz. Helburu zehatzak, aldiz, ondorengoak dira: diru-sarrera gutxi dituzten familien hornidura gastuak estaltzea; eta familiaren beharrik oinarrizkoenak arindu



Etxean, mantarekin.

ahal izateko dituzten beste baliabideak estaltzea.

Gurutze Gorriaren proiektuaren hartzailak hauek dira: gizarte larrialdietarako laguntzak jasotzen ez dituzten (GLL) familiak edo pertsonak; oinarrizko beharrak asetzeko diru-sarrerarik ez duten edo diru-sarrera murriztuak dituzten familia edo pertsonak; emakume bananduak eta pentsioa kobratzeko zain daudenak; langabezia subsidioa jasotzen duten pertsonak; erretiroagatik kotizatu gabeko pentsioa edo pentsio txikia duten pertsona nagusiak; ez da jatorriaren arabera bereizketarik egiten, baldin eta baldintzak betetzen badituzte.

Gurutze Gorriaren onurak jasotzetik kanpo geratzen dira: etxebizitza partekatzen duten

ONARTUZ GERO,  
GURUTZE GORRIAK 240  
EURO EMAN DITZAKE  
FAMILIAKO ETA URTEKO

personak eta familiak; familiaren zaurgarritasun egoera bermatzen ez duten deribatze fitxak; hau, da, gizarte zerbitzuen balorazio bat egon behar da.

## Gizarte zerbitzuekin lanean

Familia bat Gurutze Gorriko proiektuan sartu ahal izateko, gizarte zerbitzuek deribatu beharko dute horretara; behin deribatze fitxa jasota, hornidura gastuei aurre egiteko zailtasunak dituztela konprobatuko da eta familien egoera ekonomikoa ezagutzeko hitzordua emango da. Behin balorazio hori eginda, Gurutze Gorria berriro ere jarriko da kontaktuan familiarekin, kasua onartua izan den edo ez jakinarazteko. 240 eurokoa da Gurutze Gorriak ematen duena, familiako eta urteko.

Gurutze Gorriko teknikari Alba Casares Duquek azaldu du aurten zazpi familia lagundu dituztela Gurutze Gorrian. 2018ko uztailean hasi ziren proiektuarekin.

# "Batzuk etxean ere hotzez egoten dira"

**HORAZIO ARGARATE** CARITAS

Bailarako ikuspegi orokorra ezagutzen dute Caritasen. Pobrezia energetikoa errealitatea dela diote, "txantxetako ez den" errealitatea. Horazio Argarate Oñatiko parrokoak azaldu du Caritasek nola lan egiten duen pobrezia energetikoan dauden familiekin.

## **Familia horiek nola heltzen dira zuengana?**

Gizarte Zerbitzuetara jotzen dute, eta han gehiago ezin dituztenean lagundu iristen dira guregana. Gizarte-bonua, adibidez, aurretik eskatu behar da; hortaz, iritsi daiteke momentu bat faktura bat ezin dutena ordaindu. Kasu horietan, argindarra moztera doazen momentu horietan jotzen dute gugana. Sorosle batek itsasora salto egiten duen moduan laguntzeko; horrela lan egiten dugu guk ere. Gerta daiteke guk ere ezin lagundu ahal izatea; ardura gabeko kontsumo bat izan denean, adibidez. Hemengo eguraldiari ohituta ez dagoen jendeak gau osoan izan dezake erradiadore elektrikoak piztuta; kasu horietan, faktura oso handia izaten da. Lehen, argia moztuko zutela abisatzen zutenetik benetan moztzen zutenera arte, denbora luzea pasatzen zen; baina orain, kontagailu berriekin, berehala moztzen dute. Gainera, lotsagarriena da argia berriro ere alta ematea garestia dela; ordenagailu bidez egiten dutenean, eta ez denean inolako lanik.

## **Nortzuk dira pertsona zaurgarrienak?**

Diru-sarrerarik ez dutenak, duda barik. Horrez gain, hemengo eguraldiari ohituta ez dauden pertsonak ere oso ahulak izan daitezke. Batzuek zer jantzia ere ez dute, eta etxean ere hotzez egoten dira. Nahi dute konpondu beroa eman eta emanda... eta horrek

## **Azken urteetan nolako bilakaera izan du egoerak?**

Gero eta jende gehiago da laguntza horien onuraduna; egia da kanpotik datorren jendea leku eskasenetara joaten dela bizi izatera. Kopuruz jendea gehitu zaigu, baina diru kantitatea mantendu edo jaitsi egin dela esan daiteke.



Horazio Argarate.

garestitu egiten ditu gauzak. Butanozko estufak dira egokienak horiendako. Hortik kanpo dauden beste profil batzuk ere badaude; momentuan beste gastu batzuk dituztenak eta, azkeneko gastua denez argindarra, ordaindu erabili ondoren egiten da; ba, diru barik geratzen direnak daude.

"DIRU-SARRERARIK EZ DUTENAK DIRA HORRELAKO EGOERAK BIZI DITUZTENAK"

## **Nolako politikak beharko lirateke arazo honi aurre egiteko?**

Ez dakit; alde batetik, gauza pribatua da. Gastua egiten duenak jakin behar du norainoko gastua egin dezakeen... baina etxean hotzak egotea ere... Oinarrizko eskubidea da etxe guztietan nahikoa bero izatea; eta, zentzu horretan, ez da hori aseguratzeko ezer egiten. Horrek zer esan nahi du doan izan beharko litzatekeela? Ez dakit garbi hori nola izan beharko litzatekeen.



dute familia ahulenek birgaitze energetikoa egiteko aukera izatea. "Eta, horrez gain, etxebizitza parkea birgaitzeko enpresen, erakundeen eta GKE erakundeen lankidetzaz ezinbestekoa izango da", gaineratu du Costa-Campik.

Energetikoki ahulak diren familien bi heren 25 urte baino gehiago dituzten etxebizitzetan bizi dira. Bestalde, pertsona bakarrek familiek probabilitate handiagoa erakusten dute arazoak izateko; guraso bakarrek familiek %7,2 probabilitate gehiago dute energetikoki txiroak izateko, eta, gainera, nabarmentzen dute familia horien burua gehienetan emakumea izaten dela. Zaurgarria izan daitekeen beste profil bat aparatu elektrikoak behar dituzten gaixoak dira.

#### **Sektoreko enpresak eta entitate publikoak, elkarlanean**

Ikerketaren arabera, arazoa horrekin inplikaturik dauden agente guztiek batera egin behar dute lan: batez ere, sektoreko enpresek eta entitate publikoek; eta etxeetako birgaitze energetikoa egiteko neurriak hartzea ere beharrezkoa dela nabarmendu dute. Gobernuek laguntza sozialean oinarritutako politikak izan behar dituzte, eta, gainera, energiaren prezioa erregulatzekoak. Horrez gain, birgaitzean inbertitu behar dute.

Debagoienara begira jarrita, pobrezia energetikoaren inguruko errealitateaz Caritasen galdetuta, azaldu dute bailaran ere arazo hori errealitate bat dela, eta baita larritasuna ere. Pobrezia energetikoaren arazoa arazo soziala da, albo batera utzi ezin daitekeen arazoa; izan ere, bizitza duina izateko oztopoa da.

#### **Gizarte larrialdietarako laguntzak**

Udaletako gizarte zerbitzuen saila arduratzen da pobrezia energetikoan dauden familiei laguntzen eta orientazioa eskaintzen. Egoera ezberdinetan dauden familiak artatu behar izaten dituzte –etxeko gastuak edo oinarritzko gastuak ere izan daitezke, ez dira gastu guztiak energiarekin lotutakoak–.

Oñatiko Udaleko Gizarte Zerbitzuetako teknikariak azaldu du gizarte larrialdietatik 2019an energia kontuarentako 33.000 bat euro bideratu dituztela. "Neguan kontsumoa handitu egiten da, beharra handiagoa da...", gaineratu dute.

Bergarako Udaleko datuak –2018koak– ere antzerakoak dira. 34.330 euro eman zituzten energia gastuei aurre egiteko iazko urtean. Bergarako Udaleko teknikariak azaldu du urte hasieran egiten direla eskaerak, eta ondoren, egoera larrian geratu diren familiek izaten dituztela eskaerak egiteko aukera, urteko sasoi edozein dela ere. ■■■



Etxe zahar bat leiho apurtuekin.

**ENERGIAREN PREZIOA  
ERREGULATZEKO  
POLITIKAK BEHAR  
DIRELA NABARMENDU  
DUTE**

**ENERGETIKOKI AHULAK  
DIREN FAMILIEN ZATI  
HANDI BAT  
ETXEBIZITZA  
ZAHARRETAN BIZI DA**



MARIJO DEOGRACIAS

# Inoren lotsa, inoren kontra

**H**auteskunde batzordeak ez du inoiz hainbeste lan egin. Sentsazio horrekin ibili gara enegarren kanpainan. Baina logikoa ere bada. Muturreko jarrerak areagotu dira, eta elkarri bota dizkiotenak alderdi politiko batzuetako bozeramaileek eskandalagarritzat jotzekoak dira. Politikaren espektakularizazioaz lehenago ere jardun izan dut. Horretara mugatu da inoizko kanpainarik *laburrena* izan dena –legez, astebete izan dute hautagaiek botoa eskatzeko, baina kanpainan aritu dira apirileko hauteskundeen aurretik: orduko aurre-kanpaina, kanpaina, eta osteko bost hilabeteak!-. Bost gizonezko lehian, nor baino nor gehiago. Inoiz ikusiko ditugu bost emakume lehia horretan?

Erakunde txikiagoetarako hautagai gisa izan ditugu emakumeak; Nafarroako Parlamenturako hauteskundeetan, azkenekoz: alderdi, barkatu, koalizio nagusienetako bost zerrendetako lau hasi zituzten emakumeek. Orduan ere, zarata eta irain gehien gizonezko bakarrak egin zituen: Navarra Sumakoak, alegia.

Horrekin ez dut esan nahi emakume-hautagaiek ez dituztela zalapartak eragiten, ezta gutxiago ere. Adibide

## **BOST GIZONEZKO, NOR BAINO NOR GEHIAGO; INOIZ IKUSIKO DITUGU BOST EMAKUME LEHIA HORRETAN?**

gogoangarriak baititugu, Espainia aldean: Arrimadas, Monasterio, Calvo, Diaz Ayuso, Roldan... Orekatu samar dabil, beraz, Espainia aldeko politikagintzaren *zaratalandia*.

Honetan ere badagoela gure eta haien arteko desberdintasuna esatera ausartuko naiz. Haiek, Espainia aldekoek, *Spain is different* leloa sinetsi zuten aspaldi, eta original izan nahian dabilta euren artean purrustadaka; tarteka, maizegi, tamalez, zipriztindu egiten dute, eta eurei begira jartzen gara, sikiera, enegarrenez, berresteko horrelako sasi-agintariekin edo agintari-gaiekin ez dagoela nora joan. Hau argitaratu orduko, hauteskundeak pasata egongo dira: hauteskunde batzordeak ezingo dit leporatu inoren kontra ari naizela. ■■■

## EZTABAIDA

### 'Fast fashion-a', zabor sortzaile

15 urtean jantzien ekoizpen mundiala bikoiztu egin da eta, ikerketen arabera, inoiz baino azkarrago botatzen dugu arropa zakarretara, inoiz baino gutxiago erabilia, gainera.



AMAIA ALBES  
DISEINATZAILEA

"Merkea iruditzen zaiguna garesti gerta dakiguke. Jantzien etiketek ez digute esaten ingurumenean duten inpaktuari buruzko ezer, ezta zein lan baldintzatan ekoiztu diren. Kontsumitzaileak, gainera, katera batzen gara, zaborra etengabe sortuz".



JOSU BIAIN  
HERRITARRA

"Prozesuek ingurumena hondatzeaz gain, herrialde batzuetan dagoen esplotazio laborala ere sustatzen dute. Zenbat eta *low cost* arropa gehiago kontsumitu, orduan eta produkzio handiagoa izango da eta, ondorioz, langile gehiago esplotatuko dira".

## XIXILI

HELENA AZKARRAGAUZAR



## ERREMATEA



RAFA MUNGIA

## Turistak eta bidaiariak

**B**estearen lekuan jartzeak oso konplikatu izan behar du; ezinezkoa, esango nuke, ze gutxitan egiten dugun ikusita.

Gizarteak badituelako ardura premiazkoagoak, barregura sortzen dit turistekiko hedatzen ari den jokoerak azkenaldian.

Hegaldi merkeen webguneak eta apartamentuen alokairua ahalbidetzen dutenak, horiek dira sarrera gehien dituzten atariak gure gazteen artean.

Baina tira, gu ez gara turista arruntak, guk kanpora aberastasuna eta kultur trukea eramatea dugu jomuga, eta atzerrira joaterakoan bisitatzen dugun herrialdearen usadio eta ohiturak barneratzen ditugu gureak balira bezala.

Gurera datozenek, aldiz, gainetik begiratzen digute, kolonizatzeraz datoz eta beraiei egotzi diezaiekegu ondorengo gaitzen zerrenda: ostatuen garestitzea, tabernen prezioa, hirietan aparkatzeko arazoak, etxebizitzak erosteko zailtasunak eta, muturrera joanda, gure futbol taldeak golak sartzeko dituen zailtasunak.

Eskerrak Donostiako Antigua auzoko pilotalekuko paretan dagoen konponbidea: *Tourist go home.* ■■■



**INES ARANO**  
MODAN ADITUA

"Gizartea inoiz baino bizkorrago doa eta tendentziek inoiz baino bizi-iraunkortasun eskasagoa dute. Behar hori asetzeko sortu da *fast fashion* delakoa, laster gustatuko ez zaiguna erosi ahal izateko. Moda sistema osoan txertatu da, luxuzko marketan ere bai".



**MADDI GURIDI**  
HERRITARRA

"*Fast fashion*-ak ekarritako ekoizpen mundialaren bikoizketak langileen esplotazioaren egoera are gehiago okertu duela uste dut. Arazoari buelta emateko, aukera bikaina da bigarren eskuko arropak erabiltzea, hauei bizi berri bat emanez".



# Euskal Herria eta Katalunia desberdinak dira



MIKEL LEZAMIZ SOZIOLOGOA

**B**erriro izan ditugu Madrilgo Gorteetarako hauteskundeak eta, herritarrok aspertuta egon arren, jende asko joan da botatzera eskuin muturreko alderdiei eta zentralistei aurre egiteko –txiste bat zabaldu zen esaten zuena hobe zela botatzera joatea, nahiz eta eguraldi euritsua eta kaxkarra izan, ez bagenuen nahi gero lau urte eguzkiari begira egotea, *cara al sol*–. Eta Hego Euskal Herrian nahiko ondo irten zaigu igandean.

Oraingoan ere garbi gelditu da Euskal Herria eta Katalunia Espainiarekin konparatuta desberdinak direla. Hemen eskuineko alderdi espainolek eta dute atera parlamentaririk, nahiz eta PP apurtxo bat gorantz joan botoetan. Eta erkidego bietan euskal eta katalan alderdiek jarraitzen dute nagusi izaten.

**Hemengo bi** alderdiak ondo atera dira igandeko erronkatik. EAJ alderdiak parlamentari bat gehiago atera du apirileko datuekin konparatuz, nahiz eta ia hoge mila boto galdu dituen;

gehienbat, jende gutxiago joan delako botatzera. Parlamentari hori irabazi du PP alderdiari Ciudadanos-ek, Errejonen Mas Pais-ek eta Vox-ek botoak kendu dizkiotelako Bizkaian, parlamentaria gutxigatik galduz –parlamentariak banatzeko D'Hont legeak alderdi nagusiei laguntzen die eta txikiei arazoak jarri parlamentariak lortzeko, nahiz eta proportzionalki tokatu–. Eta Nafarroan Geroa Bai-k, EAJren inguruko koalizioak, apirileko ia boto erdiak galdu ditu; ziur asko, euskaldunek erabaki dutelako EH Bilduri boto baliagarria ematea, aukera gehiago zeukalako Altsasuko gazte kartzelatu baten ama, Bel Pozueta, Madrilera eramateko, apirilean boto gutxirengatik ez baizen aukeratua izan.

Datorren udaberrian, Euskal Autonomia Erkidegoan Parlamenturako hauteskundeak izango dira eta jeltzaleen beharakada beldur apur bat hartzeko modukoa da. Batez ere, kontuan hartuta EH Bilduk hamazazpi mila boto irabazi dituela apiriletik hona eta igoera herrialde

guztietan izan dela; baita gure Debagoienean ere.

**Gorakada nabarmena** egin duen alderdi bakarra hemen EH Bildu izan da, eta apurtxo bat PP eta Vox. Beste guztiek, berriz, beharakada izan dute.

Bestalde, orain arte esaten zen Espainia zela Europako Estatu bakarra eskuin mutur faxista eta xenofobo ahula zeukana. Baina oraingoan ikusi dugu lau milioi eta erdi armairutik irten direla, eta asko dira, benetan.

**Beti pentsatu** eta esan dut Espainian oraindik beste bi edo hiru belaunaldi pasatu behar direla benetako demokrazia zen den jakiteko eta demokratak izateko. Demokraziak herriaren boterea esan nahi du –*demos* da herria eta *krazia*, boterea–, eta herrien eta herritarrekiko errespetua zer den aplikatzeko kultura eta asmo falta dago.

Espainian eskuin muturrekoek gorakada handia izan dute, baina nik uste dut goia jo dutela eta hurrengo hauteskundeetan ez dituztela edukiko oraingoan alde eduki

dituzten egoerak: Kataluniako auzian sozialistak geldi eta eskuinari begira, Ciudadanos beherakada bizian eta PP noraezean espazio guztiak harrapatu nahirik. Esango nuke PP bera dela eskuma eta muturra batera hartzen duena, normalean, eta uste dut hurrengo hauteskundeetan berriro sendotuta agertuko dela eta eskuin muturreko botoak ere hartuko dituela.

**Pedro Sanchez** eta PSOeri txarto irten zaio jokaldia. Unidas Podemos ito egin nahi zuen arnasa barik utziz Gobernutik kanpo, eta pentsatuz ia desagertu egingo zela. Baina nahiko ondo bukatu du, parlamentari gutxi batzuk galduta. Eta sozialistek ez dute lortu inkestek aurreikusten zutena eta urrutik gelditu dira espero zituzten 150 eserlekuetatik, eta lehen baino okerrago daukate. Horregatik, berehala azaldu du Sanchezek orain bai Gobernua osatuko duela eta Unidas Podemosekin gobernatuko duela.

Hala ere, bi alderdien artean ez daukate gehiengorik eta

alderdi soberanisten abstentzioa beharko dute, Ciudadanosekin ez baitaukate nahiko. Beraz, apirilean baino okerrago daude. Bigarren botaziora jo beharko dute, baina PP eta Vox ez dira abstenituko bigarren honetan Sanchez aukeratzeko, eta euskaldunek eta katalanek eskubide sozial eta politikoak errespetatzeko eskaera trinkoa egingo diote. Zentralizazio asmoak eta Konstituzioaren 155. artikulua baztertu egin beharko dituzte, eta preso politikoen auzia ere mahai gainean izango dute.

**Hurrengo urteak** beroak izango ditugu politika mailan, zeren eta Vox, berrogeita hamar baino parlamentari gehiago atera dituenek, Kongresuko mahaian egon ahal izango da gaiak eta gai-ordenak kontrolatuz, eta Auzitegi Konstituzionalari errekurtsioak aurkezteko aukera izango du Parlamentuan onartuko den edozein lege berrirekin, eta ondo dakigu tribunal hori nolako pertsona kontserbadorez osatuta dagoen. ■■■

**ORAINGOAN IKUSI  
DUGU LAU MILIOI ETA  
ERDI ARMAIRUTIK  
IRTEN DIRELA, ETA  
ASKO DIRA, BENETAN**

# "Gizonezko ziklistekin konparatzea ez da justua emakumeentzat"

**GARI BAÑOS** MOVISTAR TEAM TALDEKO MASAJISTA

Oñatiarrak bederatzigarren denboraldia hasiko du laster Eusebio Unzuere taldearekin. Laguntzaile taldeko kideetako bat da. Masajista, hain justu ere. Nahiz eta askotariko lanak egitea tokatzen zaion, egunaren eta lekuaren arabera. Azken bi denboraldietan emakumezkoen taldearekin egin du lan.

Testua: **Mireia Bikuña Madrid**. Argazkiak: **Mireia Bikuña Madrid eta Gari Baños**.

**M**ovistar Team ziklismo taldeak ipini du 2020ko denboraldirako makineria martxan. Txirindulari berriak aurkeztu, arropak probatu, bizikleten neurriak hartu, analitikak, esfortzu-probak... Hori guztiori egin zuten urrian. Ostean,

Movistar taldearen 40 urteko ibilbidea jasotzen duen *40 años de ciclismo: homenaje a un equipo de leyenda* ikus-entzunezkoarekin gozatu zuten. Julian Gorospe, Pedro Delgado, Unai eta Aitor Osa, Ivan Jimenez, Angel Arroyo... egon ziren ekitaldian.

**Reynolds taldea 1980an sortu zen. Zu 1978an jaio zinen. Ze oroitzapen dituzu hasierako urte haietaz?**

Reynolds taldea gogoan daukat, baina ez hasierakoa. Perico, Gorospe, Arroyo, Laguia... Ostean, Indurain ere heldu zen taldera. 40 urteko ibilbidea dauka taldeak, eta askorako ematen du horrek. Izen ezberdinekin, baina filosofia berberarekin. Reynolds, Banesto, Illes Balears, Caisse d'Epargne eta Movistar.

**Ibilbide hori laburtzen duen dokumentala ikusi duzu?**

Bai. Eta esango nuke han geunden guztiok uneren batean hunkitu egin ginela. Une gogoangarri asko

berrito bizitzeko aukera eduki genuen. Taldeko kideek batera ikusi genuen bideoa, eta emozioa izan zen nagusi. Kide batzuk euren buruak ikusten lotsatu ere egin ziren. Egia esan, ohorea da familia handi honetako kide izatea.

**Bederatzigarren denboraldia egingo duzu Movistar taldean. Oporretan zaude oraindik?**

Bai. Lehen batzarrak egin ditugu hurrengo denboraldira begira, baina oraindik oporretan nago. Egun asko pasatzen ditut etxetik kanpo urtean zehar, eta oporrak etxekoekin egoteko aprobetxatzen ditut. Urtean zehar egin ezin ditudan egiteko ere bai, eta bidaiatzeko.

**Ziklismo talde batek badauka etenik denboraldi batetik bestera?**

Makineria ez dugu guztiz gelditzen. Beti dago norbait jardunean. Egia da proben egutegia bukatzen denean gehiengoak oporrak hartzen ditugula. Baina beti daude sailen bateko kideak lanean.

**2019a denboraldi ona izan da Movistarrendako?**

Ona. Bigarren urtea bete dut emakumezkoen taldearekin, eta maila eman dugu. Iaz sortu zen taldea. Lehen denboraldia harremanak egiteko izan zen, eta aurren, errutina batekin egin dugu





Gari Baños Oñatiko Lizarralde Kirolak dendan.

lan. Oso aberasgarria izan dira bi urteak. Bereziki, bigarrena.

**Movistar Team-ek gizonezkoen eta emakumezkoen taldeak ditu. Aterki beraren babesean egonda ere, badaukazue elkarren berri edo bide paraleloak daramatzazue?**

Talde bakarreko kideak gara. Familia bat. Astanak ere bi ekipo ditu, baina ez dira elkarrekin egoten. Gu, bai. Adibidez, asteburu berean eta leku berean lasterketak baditugu, hotel berean egoten gara. Elkarrekin.

**Babestuta sentitzen zarete, orduan?**

Bai. Hasieran, hoteletan elkarrekin geundenean, jangelan mahaiaik konpartitzen hasi ginen, familia izaera indartzeko. Bada, normalean, emakumeek zapatuan dituzte probak eta gizonezkoek domekan. Hortaz, zapatuko afaria elkarrekin egitea oso bateragarria ez zela ikusi genuen.

**Munduko txapeldunaren ortzadar maillota taldean edukitzeak distira eman dio Movistarri, edo ardura handiagoa?**

Biak, baina, bereziki, ardura eta konpromiso handiagoa. Ortzadar maillotak jende askoren atenzioa erakartzen du. Zaleak erakartzen ditu. Gainera, Valverde bera oso gertukoa da. Zaleekin egotea gustatzen zaio, baina, aldi berean, lotsatia ere bada. Valverde oso erakargarria da jendarendako. Emakumezkoen taldean ere aprobeztatu dugu abagune hori. Lana ondo egin dugu. Gizonezkoen taldea eredu da guretzat, eta alderantziz ere bai.

**Urte askoan egin duzu lan Valverderekin. Lagun mina duzu. Zer dauka berezia?**

Denboraldia hasten den bakoitzean, hasiberri baten ilusioa eta gogoia dauzka. Liejako klasikoan parte hartzeko entrenamenduetako batean erori egin zen, eta negarrez heldu zen hotelera. Minduta zegoen, amorratuta, ezingo zuelako bere maila eman proba hartan. Eta ordurako, munduko txapelduna zen! Horrelakoa da Alejandro Valverde.

**Valverde bera, Quintana, Landa... Aspaldian esaten da Movistar taldeak oilar gehiegi dituela. Egoera hori nola kudeatzen duzue barrutik?**

Norberak badaki zein den bere lana. Bere tokia taldean. Nik uste dut taldea baino harago doan egoera dela. Espainiako Estatuan UCI Pro Team kategoriako talde bakarra gara. Hori horrela, hedabideek eta zaleek Movistarren ipintzen dute fokua. Lider gehiegi ditugula eta ez dugula egoera ondo kudeatzen entzun behar izan dugu. Baina lana ondo egin dugu. Ineos taldeak guk baino lider

gehiago ditu, eta maila ona eman du. Ez dut uste kopuru kontua denik. Dena den, kritikak onartzen ditugu. Bereziki, konstruktiboak badira. Alejandro [Valverde], Nairo [Quintana] eta Mikel [Landa] oso autokritikoak dira euren lanarekin. Zorrotzak.

**Izar diren ziklisten artean ego handia dago?**

Ez. Eurek badakite izen bat dutela, zaleak euren lanari begira daudela, proba guztietan aurrean egoteko betebeharra dutela... Baina pertsonak ere badira. Gehienek hori guztiori neurtzen dakite.

**Sei urte egin zenituen gizonezkoen taldearekin. Azken bietan, emakumeekin diharduzu. Zergatik aldaketa?**

Movistarrek emakumezkoen ziklismoaren aldeko apustua egin gura zuen, eta, Iruñetik gertuen bizi nintzen teknikaria izanik, eurekin jarduteko proposamena egin zidaten. Ondo aztertu eta, zalantza asko eduki arren, baiezkoa eman nien.

**Zergatik zalantza horiek?**

Bereziki, talde berria zelako. Hutsetik hasten zen taldea, alegia. Movistarren babesean egongo ginen, azpiegitura guztiarekin, baina talde berria zen: txirrindulariak, laguntzaileak, teknikariak...

Kirol berbera da: ziklismoa. Baina emakumezkoak eta gizonezkoak genetikoki ezberdinak garen momentutik, lan egiteko erak aldatu egiten dira.

**Adibidez? Zein zentzutan?**

Adibide oso garbia: gizonezkoen autokarabanan edozein momentutan sar gaitezke, aldatzen daudenean ere bai. Emakumezkoekin kontu handiagoz ibili behar dugu. Egia da, era berean, ziklistek ez dutela trabarik ipintzen gu aurrera eta atzera ibil gaitezen.

**Eta kirola bera oso ezberdina da bizikleta gainean gizonezkoa edo emakumezkoa bada?**

Ezberdina da lasterketen datu teknikoak kontuan hartzen badira: proba motzagoak dira, desnibel txikiagoa dute eta batez besteko abiadura txikiagoa izaten da. Hori da diferentzia. Bestelakoan, ziklismoa dela esango nuke. Emakumeen ziklismoaz, edo emakumeen beste kirol bati buruz berba egiten denean, beti konparatzen dute gizonezkoek egiten dutenarekin. Alderantziz, sekula ez. Eta hori ez da justua. Genetikoki gara ezberdinak. Hori bai, nire taldeko ziklistek duten amodio propioa ez dute gizonezko ziklista askok. Ez dira gizonezkoen mailara helduko, baina konpromiso mailan ez dute parekorik. Faktore asko hartu behar dira kontuan kirol berberak emakumezkoekin eta gizonezkoekin eman ditzakeen emaitzetan.



Gari Baños Movistar taldeko ziklistekin.



Baños Valverderen munduko txapeldun dominarekin.

**"ORTZADAR MAILLOTA EDUKITZEAK  
DISTIRA EMAN DIO TALDEARI, BAINA  
BAITA ARDURA HANDIAGOA ERE"**

**"SINISTUTA NAGO 2021EAN BERRIRO  
IZANGO DUGULA EMAKUMEEN BIRAZ  
GOZATZEKO AUKERA"**

**"LANEKO MOTXILAN BETI DARAMAT  
ALOÑA MENDIREN PINA; HAN HASI  
NINTZEN, ETA EZ DUT AHAZTEN"**

**Pausoak eman dira, baina oraindik ere emakume kirolariek etengabe erakutsi behar dute zertarako gai diren. Hori oso gogorra da.**

Erabat ados. Behin eta berriz aldarrikatu behar dute euren maila. Behin eta berriz erakutsi behar dute kirola egiteko balizkoak direla. Movistar taldeko emakume ziklistak profesionalak dira guztiak. Ziklismoaz bizi dira. Baina aurretik egondako beste talde batzuetan, ziklismoaz aparte, lan ere egiten zuten.

**Emakumezkoen taldearekin lasaiago egiten duzue lan emaitzen menpe egon barik?**

Emakumezkoen ziklismoan maila handiko taldeak eta txirindulariak daude. Badakigu horiekin lehiatzea oso zaila dela. Baina, Movistar garen aldetik, proba guztietara lehiatzeko asmoarekin joateko obligazioa daukagu. Ostean, emaitzak lortuko ditugu edo ez. Parte hartzen dugun lasterketatan gutxi daukagu galtzeko eta asko irabazteko. Aldiz, Espainiako Kopako probetan, beti gara hautagai nagusiak, eta badirudi derrigor irabazi behar ditugula lasterketa guztiak.

**Talde batzuek apustu sendoa egin dute emakumezkoen ziklismoaren alde, baina 2020an ez da Emakumeen Bira egongo. Albiste txarra, duda barik.**

Galera handia da. Azken bi urteetan, Emakumeen Bira txiripaz ospatu da. Hortaz, nire ustez, 2020ko etena ondo datorcio probari. Talde berri batek hartu beharko du antolatze ardura, eta horren ostean, sinistuta nago 2021ean berriro egongo dela Emakumeen Bira.

**Movistarren egon arren, elite mailan, ez duzu galtzen Aloña Mendik egiten duen lana.**

Laneko motxilan beti daramat Aloñaren pina. Ni neu Aloñan hasi nintzen, ziklista moduan, eta hori ez dut ahaztu. Bestalde, txalogarria da ziklismo saileko egungo zuzendaritza egiten dabilen lana. Kluba osasuntsu dago. Harrobia, indartsu. Eta horrek guztiorrek asko poztzen nau. Bereziki txalotu gura dut gurasoek egiten duten lana. Eurek barik ezinezkoa litzateke herri mailako klub bat aurrera eramatea. Eta ez bakarrik ziklismoan. Oñatin, zorionez, kirol ia guztiak daude Aloña Mendiren babesean, eta hori ere ez da oso ohikoa izaten.

**Euskadi Muriasek agur esan du, eta badator Fundacion Euskadi. Nola ikusten duzu etorkizuna?**

Muriasen desagertzea oso tristeza izan da. Benetan. Zorionez, Fundacion Euskadi hor dago. Etorkizuna bermatuta dagoela esan gurako nuke, baina ez naiz ausartzen. ■■■

# Bereizten ikasi

## KALORIAK



**MIREN RODRIGUEZ** EROSKI CONSUMER  
ARGAZKIA: FREEPIK

Denak ez dira berdinak eta denek ez dute berdin eragiten. Hori dela eta, iturri egokietatik datozenak aukeratu behar ditugu. Ohar asko egiten dira kalorien inguruan, baina zeintzuk dira egiazkoak eta zeintzuk ez?

### Lo gaudela erre egiten ditugu

Egia da. Gastu metaboliko basalaren eraginez gertatzen da fenomeno hori. *The Compendium of Physical Activities* izeneko gidaren arabera, ordubeteko loaldian 67 kilokaloria erretzen ditugu. Paseatzen gabiltzala, berriz, 245 kilokaloria erretzen ditugu orduko, eta gidatzen dugunean 175 kilokaloria. "Baina energia asko gastatu nahi izanez gero, beste jarduera batzuk egin behar dira", nabarmentzen du Madrilgo Unibertsitate Konplutentseko nutrizio irakasle Angeles Carbajalek. Adibidez, tenisean ordubetez arituta 511 kilokaloria erretzen ditugu; spinninga eginda, 595 kilokaloria; eta sokasaltoan ibilita, 861 kilokaloria.

### Kaloria batzuk hutsalak dira

Egia da. Kaloria hutsala ez zaio gizentzen ez duen kaloriari esaten, guztiz kontrakoari baizik. Energia kantitate handiko elikagaiek izaten dituzte kaloria hutsalak. Energia asko ematen

dute, baina nutrizioaren ikuspegitik oso kalitate apalekoak izaten dira. Aurkitzen ditugu, esaterako, alkoholduen edarietan, freskagarrietan, opiletan, hainbat zizkamizkatan...-. Bestela esanda, kaloria hutsalek ez diote organismoari mantenugairik ematen, edo oso gutxi.

Bi freskagarri edanda 300 kilokaloria inguru jasoko ditugu eta txahal-xerra bat janda, berriz, 270 kilokaloria inguru. Kilokaloria kopuru antzerakoa da, baina lehenengo kasuan ez dugu ez bitaminarik, ez kaltziorik, ez burdinarik jasoko, eta elikagai horien digestioa oso azkar egiten denez oso gutxi iraungo du asetasun sentazioak. Berdina gertatzen da azukre sinpleak hartzen ditugunean ere. Ondorioz, denbora tartetxo bat igarotzen denean berriz ere gosetuko gara. Aldiz, zuntzarekin asetasun sentazio handiagoa izango dugu.

### Kaloria negatiboak

Ez da egia kaloria batzuk negatiboak direnik. Egia da jaten ari garela kaloriak kontsumitzen ditugula, baina ez da egia jaten edo digestioa egiten ari garen bitartean irensten ari garen kaloria kopurua baino gehiago erretzen ditugunik. Hain zuzen ere, eragin termiko horrekin gorputzak, asko jota, egun oso batean kontsumitzen duen

kaloria kopuruaren %10 erretzen du.

### Kaloriak eta gizentasuna

Ez da egia kaloria guztiek berdin gizentzen dutenik. Berrehun gramoko sagar batek 104 kilokaloria inguru ematen ditu; hau da, lau maria gailetak beste. Bi elikagai horiek, ordea, ez dute berdin gizentzen; izan ere, osagaien erreakzioa ez da berdina gure gorputzean.

Sagarra jaterakoan elikagai bolumen handiagoa hartuko dugu. Ondorioz, sagarrarekin beste asetasun maila batera iritsiko gara. Asetasunak, gainera, denbora gehiago irauten du, frutak duen zuntzak mantsoago xurgarazten baititu mantenugaiak.

Beste alde batetik, gorputzak xurgatzen ez duen zuntzak mantenugaien zati bat harrapatuko du, eta gorozkiekin kanporatuko dugu. Hala, sagarraren kaloria batzuk modu horretan kanporatuko ditugu.

### Janari kopurua, kaloria kopurua

Ez da egia janari kopuru berak kaloria kopuru bera ematen duenik; izan ere, elikagai guztiak dira energia iturri, baina ez kopuru berean.

Alde batetik, begiratu behar da kontsumitzen dugun elikagaiak zer-nolako makro-mantenugaiak dituen. Beste alde batetik, aztertu behar da zenbateko proportzioan duen ura. Zenbat eta ur gehiago izan,





**KALORIAK  
KONTATZEA BAINO  
GARRANTZITSUAGOA  
DA NONDIK DATOZEN  
KONTUAN HARTZEA**

orduan eta leku gutxiago izaten da mantenugaiarentzat, eta, hortaz, kaloriak ere gutxiago izaten dira.

Beste kontu bat da gantz kopurua zenbatekoa den. Mantenugaiak kopuru berean dauzkaten bi elikagaien artean eta batek gantz gehiago izanez gero, kaloriak ere gehiago izango dira. Esaterako, gramo bat karbohidrato 3,75 edo lau kilokaloria dira. Aldiz, gramo bat proteina lau kilokaloria dira, eta gramo bat gantz bederatzi kilokaloria.

#### **Proteinak edo karbohidratoak**

Ez da egia proteinetatik datozen kaloriak karbohidratoetatik datozenak baino hobeak direnik. Kaloriak kontatzea baino garrantzitsuagoa da horiek nondik datozen ziurtatzea. Ahal dela, izan daitezela zereal integraletatik, frutetatik edo lekaleetatik datozenak. Onak dira, baita ere, fruitu lehorretatik zein oliba-olioaren gantzetatik datozenak. Txanponaren beste aldean daude gozoetatik, izozkietatik edo gurinetik heldu diren kaloriak.

Zereal integraletatik, frutetatik, lekaleetatik, fruitu lehorretatik zein oliba-olioaren gantzetatik datozen kaloriak eta makro-mantenugaiak kalitatezkoak izango dira, eta beste hainbat substantzia onuragarri ere izango dituzte. Esaterako, zuntza, bitaminak, mineralak eta fitokimikoak... ■■■

# Benetako mendizaletasuna?

HAMALAU ZORTZIMILAKOEN ERREKORRA

**ENEKO AZURMENDI**

ARGAZKIAK: KOTTKE

Urri amaieran ezagun egin da Nirmal Purja mendizale nepaldarrak lorturiko errekorra. Izan ere, munduko hamalau gailurrik altuenak sei hilabete eta sei egunetan igotzea lortu zuen -190 egun-. Hala ere, jaso zuen kanpoko laguntza handia izan zen, gailur bakoitzeko kanpamentu nagusi batetik bestera helikopteroz joaten zen, eta oxigenoa ere erabili du. Horrez gain, ibilbide errazena erabili ditu mendi bakoitzaren gailurreraino igotzeko.

Horrek guztiak polemika handia piztu du mendizaleen artean, eta askok zalantzan jarri dute Purjak lorturik balentria mendizaletasuna ote den.

Felipe Uriarte mendizale oñatiarra, adibidez, "erabat kritikoa" azaldu da. "Hori da mendizaletasuna? Noski, mendiak igo ditu; mendi handiak, gainera. Baina ni erabat kritikoa naiz, eta tristura ematen dit. Errekorra egitea baldin bada kontua, hurrengoak sei hilabete eta egun batean igoko ditu hamalau gailurrak. Horrekin dibertitzen badira, jarrai dezatela. Harrigarria da gizon honek egin duena, baina mendizaletasunarekin ez du zerikusirik. Bakar-bakarrik mendian gertatu den zerbait dela. Ez diot garrantzirik ematen", azaldu du.

Gainera, ziur da Purja ez dela bakarrik aritu. Horrez gain, diru asko gastatu behar izan duela ere uste du. "Esango nuke xerpa talde ikaragarri handia egon dela bere inguruan, talde indartsua. Harritu egiten nau norbaitek dirua emateak horretarako, diru asko delako. Halako egitasmo batean horrenbeste diru gastatzea bai dela errekorra. Gaur egun, zortzimilako bat egiteko dirua lortzeko arazoak izaten dituzte askok; ba, pentsa hamalau egiteko. Seguruena, Nepalgo Gobernuak ere lagunduko zion, eta baimen batzuk ez zituen ordainduko, agian; auskalo. Benetako mendizale bat ez litzateke saltsa horretan sartuko", nabarmendu du.

Uriarteren ustez, mendizaletasuna ahalik eta baliabide gutxien erabiltzea da, ahalik eta modurik txukunenean egitea, eta gailur bat "nola" egiten den, horrek "garrantzi handia" dauka. "Kasu honetan, alderantzizkoa gertatu da. Berdin zaigu nola, baina goazen errekorra lortzera. Lortu duzula? Ba, bejondeizula, mutil", adierazi du.

**FELIPE URIARTE  
MENDIZALE OÑATIARRA  
"ERABAT KRITIKO"  
AZALDU DA PURJAK  
EGINDAKOAREKIN**

Gauza bat kuriozkoa dela dio. "Ni, mendizale izanik, azken bolada honetan mendizale ugarirekin egon naiz berbetan, eta gauza askoren gainean egin dugu berba, baina gai hau aipatu ere ez dugu egin. Esango nuke, gainera, mendizale askok jakin ere ez dutela egingo".

**Konparazioak, "lotsagarriak"**

Purjak egindakoari ez dio meriturik kentzen Uriartek, baina egin duena erlatibizatu egin behar dela dio. "Hamalau gailur denbora horretan egiteko, osasun ona edukiko du gizonak, eta hanka onak ere izango ditu. Birika onak ez dakit, oxigenoa erabili duelako. Guztiok dakigu Everesteko gailurrera iristeko, ibili egin behar duzula, nahiz eta oxigenoa erabili. Meritua badu, bai, baina ez dago eskubiderik lehengo errekorrekin konparatzeko, adibidez -orain arteko errekorra Kim Chang-ho korearrak zuen: zazpi urte, hamar hilabete eta sei egun-. "Hori da esatea bezala: "Tourreko ibilbidea, ziklistek 21 egunetan egin zutena, nik hiru egunetan egin dut bizikletan. Hori bai, bizikletak motorra dauka eta abiadura handiagoa hartzen du. Alderatzea bakarrik lotsagarria da".

**Hedabideen trataeraz**

Era berean, Uriarte oso kritikoa azaldu da hedabideek gaiari eman dioten trataerarekin.



Nirmal Purja, Gasherbrum tontorra egin zuenean.

Errekorrak hitz egitean, "gezurra eta desinformazioa" nagusitzen direla adierazi du. "Gauzak nahasteko joera handia dute hedabideek".

"Garbi" dauka hedabide orokorreari mendizaletasuna ez zaiela "batere" interesatzen, ez badira errekorrak.

"Mendizaletasunak pertsona edota elkartasuna bezalako balioak ditu bere baitan, baina hedabideek ulertu ere ez dute egiten hori, edo ez dute ulertu nahi. Mendizaletasunean ez da irabazten edo galtzen.

Arrakastarik handiena etxera bizirik itzultzea da. Zortzimilako asko saiatu naiz egiten ni, eta bi besterik ez dut egin. Hala ere, guztietan arrakasta izan dut, ongi itzuli naizelako etxera. Inportanteena egiten duzun bidea da, eta nola egiten duzun. Hori da benetako

mendizaletasuna, baina hori ez zaie interesatzen hedabideei. Errekor hau, ordea, bai. Oso haserre nago hedabideek gaiari eman dioten tratamenduarekin. *Desnivel* aldizkaria bera ere saltsan sartu da".

Liberalismo ekonomikoaren baitan kokatzen du hau guztia. "Dena ikuskizun bilakatu gura dute, ez du axola gauzak nola egiten diren, eta ezjakintasun honetan denak balio du. Momentu batean, Nepalgo Gobernuari interesatu zaio hau egitea, mutila nepaldarra

**URIARTE: "HEDABIDE OROKORREI EZ ZAIE MENDIZALETASUNA INTERESATZEN, ERREKORRAK SOILIK"**

delako, eta marketin operazio bat egin du. Eta hedabideek horretan laguntzen diete".

#### **Mendiak, "herrien arima"**

Mendizaletasunaren bueltan dagoen guztia "desagertu" egiten dute halako albisteei, "biluztu", Uriarteren esanetan. "Mendiak herrietan daude, eta mendiak dira geografia horretako parte garrantzitsu bat. Halako mendi batera zoazenean, herri horren arima ukitzen ari zara, han bizi den jenderik pobre eta xumeenarekin egoten zara, munduko jenderik jatorrena eta zoragarriena dena, gainera. Hori guztia ukatu egin du gizon honek. Nolabait, mendi horiek lapurtzea da egin dutena, enpresa batzuentzako errekor bat egiteko. Lapurreta bat da", salatu du. ■

# Eman, jasotzeko

BNI AUKERA TALDEAK



**IDURRE ALBIZU**

GARAIA PARKE TEKNOLOGIKOA

ARGAZKIA: BNI AUKERA TALDEA

Seguruenik, jasoko zenuen BNIri buruzko informaziorik nonbaitetik. Debagoienean gutxi izango dira dagoeneko horren berri izan ez dutenik. Batzuei gertatu zaie ezaguna duten pertsona batengandik jasotzea batzar edo ekitaldi batera joateko gonbidapena. Beste batzuetan, kontaktu trukaketak BNI taldeko kideen artean gertatzen dira. Kideetako batek bitartekari lanak egiten ditu eta konfiantzazkoa duen hirugarren baten erreferentzia ematen dio besteari; betiere, hirugarren horren oniritziarekin.

Urriaren 25ean egin zen Garaia Parke Teknologikoan BNI Aukera Debagoienaren bigarren urteurrenaren ospakizuna. 130 pertsona batzartu ziren eta, besteak beste, Arrasateko, Eskoriatzako, Bergarako eta Oñatiko alkateak ere bertan izan ziren. Ekitaldiak Oihan Vega izan zuen gidari, eta Alberto Iñurategik ere, eta hartu zuen parte hausnarketarako espazioa eskaini. Baina zerk egiten du 130 pertsona batzartzea, eta lau udalerritako alkateak bertan izatea?

BNI fenomenoaren ez da bakarrik Debagoienean gertatzen ari den zerbait. Euskal Herrian zehar badaude beste

hamalau bat talde. Estatu mailan ehun bat daude eta munduan zehar milaka dira hainbat herrialdetan banatuta.

Arrasateko taldean hogeitau hamazazko gaur egun. Hogeitau jarduera desberdinetako eta tamaina guztietako enpresak dira.

Desberdintasunak asko dira, baina helburu bakar batek bateratzen ditu: elkar laguntzaren bitartez enpresak garatzea.

Eta elkar laguntza horretan ehun bat batzar egin dira bi urteotan; izan ere, asteroko batzarrak dira. Denbora horretan, 180 bisitari pasa dira taldea ezagutzera, eta ondorioetako bat da taldekide guztien artean 1.700.000 euroko fakturazioa lortu dela.

Ondorioetako bat esaten dut; izan ere, badira beste era bateko ondorio asko. Gertatzen dena da askotan neurtu ezinak direla, eta, horregatik, balio txikiagoa ematen zaie.

## **Konfiantza harremanak**

Adibideak ipintzen hasita, aipa dezakegu asko garelako jendearen inguratuta lan egitera ohituta

## **EUSKAL HERRIAN HAMALAU BAT TALDE DAUDE, ESTATUAN EHUN BAT ETA MUNDUAN MILAKA**

gaudenak. Aldiz, gutxiarekin sentitzen dugu laneko zein enpresako gaiak konpartitzeko zein laguntza eskatzeko askatasuna.

Betidanik entzun izan dugu Euskal Herrian, eta Gipuzkoan, bereziki, langile finak garelako. Esaten digute, ordea, badakigula gauzak ondo egiten, baina ez dakigula hori ezagutzera ematen eta gutxitan ateratzen garelako gure lantokietatik besteak zertan ari diren ezagutzeko, egiteko moduak konpartitzeko edo ikasteko aukerak sortzeko.

## **Ikasketa prozesu bat**

BNI Aukerak konfiantzazko espazio edo foro bat eskaintzen du: zalantzak konpartitzeko eta argitzeko, beharrak asetzeko eta bideratzeko, lan arloan behar dituzten kolaboratzaileak eta bidelagunak aurkitzeko, edo, besterik gabe, beste errealitate batzuen berri izateko.

Ikasketa prozesu sakona bizitzeko aukera ematen dute BNI taldeek. Jendaurrean hitz egiteko eta erlazionatzeko ikastaro praktikoak daude, marketinarekin, komunikazioarekin eta merkataritzarekin lotutako hainbat tresna ikasteko modua dago... Enpresa errealei zuzendutako saioak dira, eta bakoitzaren kasu partikularri egokitutakoak. Hala, emaitza errealei eta konkretuei begira dagoen ikasketa prozesua da.



Uste dut ikasten ari diren gazteek BNI talde batetik pasa beharko luketela; behin, gutxienez. Ikasketa prozesuaren parte izan beharko luke; izan ere, lan egiteko modu hori ez da beste inon irakasten.

Eta benetan jasotzen dugun gauza garrantzitsuenetariko bat da lan egiteko, erlazionatzeko eta bizitzeko era desberdin bat dagoela.

Gaur egungo bizitza indibidualista honetan gero eta gehiago zentratzen gara bakoitzaren emaitzetan eta bakoitzak lortzen dituen onuretan, eta alde batera uzten dira gure hornitzaileen edo kolaboratzaileen emaitzak.

Askotan, ez gara konturatzen gure inguruan garapena egoteak ondorio baikorrak eragiten dituela baita ere gudan, lehenago edo geroago

zein zuzenean edo zeharka. Eta, batez ere, gure arteko harremanak lantzeak eta sustatzeak aberastu eta sendotu egiten du gure gizartea. Eta onura horiek luzaroan mantentzen dira. Horregatik, hogeitertsonako talde horrek asko izan du ospatzeko bi urteko lanaren ondorioz. Aldi berean, taldekide gehiago bereganatu nahi ditu lan egiteko era hori zabaltzen joateko, enpresen garapena bermatzeko eta aberastasun horren ondorioen

## **ALTXORRA ZENBAT ETA JENDE GEHIAGOREKIN KONPARTITUA, GUTXITU BAINO GEHIAGO, HANDITU EGITEN DA**

bidez gizartean eragin sakon eta iraunkorra sortzeko. Alberto Iñurrategik esan zuen bidea dela gailurra. Emaitzak beharrezkoak dira norabidea argitzeko, oker gabiltzala jakin eta zuzenketak egiteko, baina, askotan, bidean gertatzen dena, hori da benetako altxorra. BNI Aukera taldeak jende gehiagorekin konpartitu nahi du bi urteko ibilbidean egindakoa; izan ere, altxorra zenbat eta jende gehiagorekin konpartitu, gutxitu baino gehiago, handitu egiten da.

Horregatik, zorionak BNI Aukera-ri, eta ezagutzeko interesa dutenei esan batzarrak irekiak, doakoak eta konpromisorik gabekoak direla. Gutxieneko irabazia, gainera, pertsona apartak dituen hogeitertsonako taldea ezagutzea da. ■



Debagoieneko BNI Aukera taldearen bigarren urteurreneko ekitaldia.

# Gure Ametsa jatetxean denetariko aukerak



**GORKA BOLINAGA** SUKALDARIA  
IRUDIAK: XABI PEREZ ETA A.T.

Familiako negozioa da Leintz Gatzagako Arlaban gainean dagoen Gure Ametsa jatetxea. Belaunaldiz belaunaldi ari gara jatetxea aurrera ateratzen gurean, eta ia 100 urteko esperientzia daukagu ostalaritza munduan.

Hiru jantoki daukagu. Horietako bat, ospakizun handiak egiteko: ezkontzak, banketeak, jaunartzeak... Gehienez, 300 lagunendako

tokia daukagu. Egunero erabiltzen dugun jantokia 80 lagun ingururendako da. Eta eraikinaren goiko solairuan ospakizun pribatueterako janlekua daukagu; gehienez, 30 pertsonarendako.

**Menuak, bakoitzaren gustura**  
Bezeroen esanetara egoten gara eta taldeendako menu pertsonalizatuak eskaintzen ditugu. Sarrera-plater ugari daukagu, baita arrainenak ere, eta, haragiari dagokionez, antxume erreak eta ehizakiek

izaten dute arrakasta handien. Onena da gurera etorri eta zuk zeuk probatzea. Zure gustura moldatuko baititugu gure jatetxeko otorduetan.

**Lehengaiak, bereziki zainduak**  
Lehengaien primerako kalitatea da gure sukalderako baldintza nagusia, eta tradiziozko eta gaur egungo platerak eskaintzen ditugu. Horren adibide da hurrengo orrian ageri den kokotxen errezeta, tradizionala baina bezeroen artean oso gustukoa dena. ■■■

## Gure Ametsa jatetxea

- **Helbidea:** Leintz Gatzaga.
- **Telefonia:** 943 71 49 52.
- **Posta elektronikoa:** [contactogureametsa.es](mailto:contactogureametsa.es).
- **Webgunea:** [Gure ametsa.es](http://Gure ametsa.es)



**GURE AMETSA JATETXEARI ESKER**  
IRABAZI BI LAGUNENDA KO OTORDUA. HARTU PARTE!



943 25 05 05



[kluba@goiena.eus](mailto:kluba@goiena.eus)



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



## Kokotxak pil-pilean

### Osagaiak (4 lagunendako)

- 1 kilo bakailao-kokotxa
- 1/4 litro oliba-olio birjina
- Gatz apur bat
- Pipermina, 1
- Txakolin apur bat
- Perrexila
- Berakatz-buru bat

### Prestaketa

- 1. Berakatz laminatan ebaki.
- 2. Berakatz laminatua sutan jarri olioarekin, gorritu arte, eta pipermin ebakia gehitu.
- 3. Kokotxak gatz apur batekin salteatu.
- 4. Berakatz eta pipermina oliotatik banandu.
- 5. Kokotxak oliotara gehitu eta dena ongi sueztitu.
- 6. Perrexil apur bat gehitu kokotxei eta berakatz eta pipermina gehitu.
- 7. Platerean jarri.

Zailtasuna: • • • • •

## Aurreko zozketako irabazlea: Miren Gabilondo Arbulu (Bergara)

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

**goienakluba**<sup>“</sup>  
Euskara irabazle, denok irabazle!

# Larrua, denboraldiko izarra

LARRUZKO ARROPAK

## AMAIA ARANEGI

ARGAZKIAK: INSTAGRAM

Larruzko arropak betidanik erabili izan badira ere, gaur egun, ezinbesteko bat bilakatu dira askorentzat. Udazkenean gogor etortzen den joera izaten da eta aurten denboraldiko izar bilakatu da larrua. Oraingoan, gainera, hain handia izan da material honen erabilera, jaka eta prakez gain, kamiseta eta txamarretan ere erraz aurkitu daiteke.

Larruzko arropak ez daukate konbinatzeko zailtasun handirik eta, askotan, *look*-aren protagonista bihurtzeko jantzen dira.

Laura Herrero LHSY Studio markaren diseinatzaileak dio konbinazioekin jolastuz *look* desberdinak sortu daitezkeela: "Larruzko *trench* bat aukeratzen bada, *jeans vintage*-ak, XL larruzko botak eta alkandora edo kamiseta zuri bat nahikoa izango lirajteke itxura izugarria lortzeko".

## Kolore askotan

Larruzko arropetan kolore ohikoena gorriak, beltzak, marroixkak eta *nude*-ak izaten dira. Edozelan ere, koloreen arteko konbinazioak garrantzitsuak eta kontuan hartu beharrekoak direla azpimarratzen du Herrero: "Koloreen arteko diferentzia handia izaten da eta lortzen den itxura eta estiloa, askotan,

larruaren kolorearen arabera aldatzen da". Kolore gorria aukeratzen denean itxura oldarkorragoa da eta *party look* bat izaten amaitu dezake. Marroi, *nude* eta beltzekin, ordea, egunerokotasunerako *look* bat lortzea ez dela oso konplexua gaineratzen du arrasatearrak.

## Larruzko jaka

90eko *it girl*-en oinarrizko bat zen larruzko jaka eta gaur egun ere horrela izaten jarraitzen du. Edozein momentutarako *look* bat osatzeko osagarri aproposa da; lanera joateko, bilera baterako, festarako... Gainera, sasoi arteko denboraldirako askoren salbamendua izaten da.

Larruzko jaka tradizioaletik urrundu nahi izan dute denboraldi honetan, eta *oversize* bihurtu, baita retro ukitu bat eman ere, jaka bakeroekin gertatu zen bezala. Gainera, oraingoan, luzera handiko jakak eramateko joera dago, gerrikoa eta tatxuelak gehituz.

Jaka hauek ez daukate konbinatzeko arazorik eta aukera desberdin asko daude. *Look casual* bat lortzeko, praka bakero batzuekin, kamiseta basiko eta bota batzuekin nahikoa izango litzateke. *Look* dotoreago a nahi baduzu, berriz, soineko luze batekin konbinatzea aukera paregabea izan daiteke.



Larruzko gona gorria.



Larruzko jaka.



Larruzko kamiseta.



Larruzko *total look*-a.**Larruzko 'total look'-a**

Larruzko arropak ohikoak izaten dira hotza hasten denean eta badira *look* guztia larruz osatzera ausartzen direnak. Gainera, udazken honetako joeretako bat bilakatu da. "*Look* osoa larruzkoa izatea aukera paregabea da; gainera, orain larrua tendentzia dela, dendetan aukera asko daude *total look*-a lortzeko. Askotan, konbinazio hauek izaten dira une berezietan edo puntualetan gure *look*-a salbatzen dutenak", dio Herrerok.

Larrua orain ez da gerrikoen eta poltsen kontua soilik. Osagarrietan asko erabili izan da, eta horrela izaten jarraitzen du. Edonoren egunerokotasunean erabiltzeko material bilakatu da larrua, eta *look* originalak sortu daitezke. Era askotako konbinazioak daude larruzko *total look*-a sortzeko: praka eta top bat, gona eta kamiseta bat, soinekoa, monoa... Gainera, erabilgarriak izan daitezke urteko beste denboraldi batzuetarako.

Aipatzekoa da gaur egun pertsona asko ez direla larrua erabiltzearen aldekoak. Egoera honen aurrean, larru beganoa eta larru efektua duten arropak sortu dituzte. Gauden momentua kontuan hartuta, beste aukera hauek kontuan hartzea gomendagarria dela nabarmentzen du Laura Herrerok. ■

# Ondo lehortzea, ezinbesteko

## AUTOAREN KRISTALAK

### XABI GOROSTIDI

ARGAZKIAK: X.G.

Autoaren kristalak garbitzea lan astuna da, zalantzarik gabe; baina astuna bezain garrantzitsua ere bai. Autoaren kanpoaldea garbi edukitzea karrozeria edo pintura ondo mantentzeko lagungarri da, baina kristalen garbitasuna beharrezkoa da segurtasunez gidatzeko.

Aurrealdeko kristala edo atze-raispiluak garbi edo zikin edukitzeak asko baldintzatzen du gidariaren ikusmen gaitasuna, eta, esan bezala, hori funtsezkoa da ondo gidatzeko.

Aurrealdeko kristalaren kasuan, garbi edukitzeak bestelako arazo batzuk saihesteko balio dezake; izan ere, kristala zikin badago eta euria hasten bada, haizetakoek kristala marratu dezakete.

Kristalak beti du zikintzeko joera. Autoa martxan dagoenean, intsektuak edo txorien gorotzak izaren dira kristalen garbitasunaren etsaiak. Baina autoa geldi edukita ere, hautsa eta bestelako zikinkeria batzuk pilatzen dira.

### Nola garbitu, pausoz pauso

Lehenik eta behin, kristala bustitzea komeni da, eta horretarako onena presiozko ura erabiltzea da.

Behin kristalak bustita, garbitzeko produktuekin garbitu behar da kristala. Gomendagarriena produktu espezializatuak erabiltzea da, baina, garestiegiak izan daitezkeenez, badaude aukera merkeagoak. Ura ozpinarekin nahastea da horietako bat, eta beste bat, ura, xaboa, koipea ezabatzeko produktuak eta amoniakoa nahastea.

Garbitzeko produktua edozein dela ere, baieta batekin garbitu behar da. Komenigarria da xaboa bost minutuz uztea, batez ere, itsatsien egon daitekeen zikinkerian eragiteko. Tarte hori igarota, berriz ere urarekin pasa behar da, xaboa eta zikinkeria kentzeko.

### Ondo lehortzearen garrantzia

Baina aipatutako pauso guztiak fin-fin betetzea ez da nahikoa kristalak erabat garbi geratzeko. Hauek eguzkipean lehortzen utziz gero, ur markak agertuko dira, eta hori gertatzen denean etsipena eta amorrua eragin ditzake egindako aurreko lan guztiaren ondoren.

Hori saihesteko, eta kristalak benetan garbi geratzeko, ondo lehortzea funtsezkoa da, eta egun-kari-paperekin emaitza paregabeak lortzen dira. ■■■

## Zer egin barrualdeko kristalarekin?

Ondo ikusteko, barrualdekoak garbi egon behar du; beraz, hura ere garbi edukitzea komeni da.

Kasu honetan, kanpoaldeko kristala garbitzeko pauso eta produktu berak erabiltzea da gomendagarriena. Hala ere, kontuz ibili kristal laminatuak edukiz gero, garbiketa-produktu batzuekin propietateak gal baititzakete.



Pertsona bat autoaren barrualdeko kristala garbitzen.



**EGUNKARIETAKO  
PAPERA APROPOSA DA  
KRISTALAK  
LEHORTZEKO ETA  
GARBI UZTEKO**

# Iker Aizkorbe

**JONE OLABARRIA**

IRUDIAK: IKER AIZKORBE

Txiki-txikitatik gustatu izan zaio Iker Aizkorbe aretxabaletarrari marraztu eta margotzea. Afizio hori bere beste pasio batekin uztartuz lan egiten du egun: natur elementuak erretratatzu.

## **Nola eta noiz murgildu zinen argazkilaritzaren munduan?**

Betidanik gustatu izan zait argazkilaritza, baina ez nuen kamera erosteko pausoa ematen. Kasualitatez kamera bat etorri zitzaidan eskuetara, oparituta, eta hala hasi nintzen, duela hamar urte, 2009an.

## **Formakuntzarik jaso duzu ala zure kabuz ikasi duzu?**

Hasiera batean, ikastaro bat egin nuen, baina gerora, behin kameraren funtzioak ezagutzen nituenean, probak eginez ikasi dut, behin eta berriz saiatauta.

## **Argazkilaritzari dagokionez, zer duzu bereziki gustuko?**

Natura maite dut, natur paisaiak erretratatzea gustatzen zait. Naturaren barruan, baina, paisaia ugari dauden arren, ni oso gustura sentitzen naiz basoan, pagadiekin, zuhaitz artean. Munduko birrikak dira zuhaitzak, eta ni ere hala sentitzen naiz bertan nagoela.

## **Baduzu leku kuttunik argazkiak ateratzeko?**

Leku kuttunak badituz, baina gaur egun oso zabaldua dago argazkilaritza eta, zenbaitetan, argazki eta lokalizazio ugari errepikatu egiten dira.



Azkenaldian, basora sartu eta bertan neure argazki propioak esploratzen saiatzen naiz. Ezezagun diren lekuetatik edertasuna ateratzen.

## **Propio joaten zara argazkiaren bila ala haiek aurkitzen zaituzte zu?**

Lehen, egunero irteten nintzen, egoera baten bila, ausazko une baten bila. Gaur egun, baina, ezaugarri jakin batzuk egon arte itxaron eta orduan irteten naiz argazkiaren bila, behe-lainoa dagoela, euria ari duenean...

## **Edizioan ere aritzen zara?**

Argazki guztiak editatzen dituz, beharrezkoa iruditzen zait. Moda-modan dagoen irudi digitala, ordea, ez zait askorik gustatzen; oso edizio markatua daramatenak dira horiek.

## **Sare sozialak erabiltzen dituzu? Erakusleho garrantzitsua dira?**

Erabiltzen dituz; azken batean, dena egiten dugu mugikorraren bitartez eta sare sozialetan egotea garrantzitsua iruditzen zait. Dena den, erakusleho badiren arren, kaltegarriak izan daitezkeela ere iruditzen zait. Irudi bat sare sozial bidez partekatuz gero, lokalizazio hori masifikatzeko arriskua dago.

## **Baduzu erreferenterik argazkilaritzan?**

Argazkilari frantsesak gustatzen zaizkit, sentsibiltate berezia dutela iruditzen zait. Bestela ere, Alexandre Deschaumes, Isabel Diez, Ian Plant eta Marsel Van Oosten gustuko dituz. ■■■





# "Euskal kantak transmititzeko tresna aproposa da Kantari"

IKER GUTIERREZ KANTARI SAIOKO AURKEZLEA

---

## AITZIBER ARANBURUZABALA

ARGAZKIA: AITOR AGIRIANO

---

Kantari saioaren denboraldi berria hasi da. Donostiakoak dagoeneko grabatuta daude; asteen, Gasteizko saioak egingo dituzte, eta laster, etxekoak. Amaia Txintxurretari lekukoa hartuta, Iker Gutierrez izango da aurkezlea.

### **Lazkaokoa zara, baina ondo ezagutzen duzu Debagoiena.**

Hala da, bai; iaz arte, Huheziko ikasle izan nintzen, lau urtez.

### **Zerk animatu zintuen aurkezle casting-era aurkeztera?**

*Abestea gustatzen bazaizu eta telebista saio bat aurkeztu gura baduzu* zioen iragarki bat ikusi nuen eta, Komunikazioa ikasi dudanez eta, bestetik, musika oso gustuko dudanez, Kantari bion arteko nahasketa dela ikusi, eta izena eman nuen. Erakargarria iruditu zitzaidan.

### **Orain dela gutxi, telebista saio baten hartu duzu parte, ETB1eko Bagoaz saioan. Zer moduz?**

Aurretik, Izarrak kalean saioan eta beste batzuetan ere izan nintzen, eta, Bagoaz-era aurkeztea ere erabaki nuen. Musika gustuko baduzu eta

saltsero samarra bazara, saio aproposa da. Hasieran, lotsatu samar ibili nintzen, ez da gauza bera kalean edo tabernan jotzea edo telebista platoan; bestetik, *coach* lanetan jende ezaguna alboan izateak ere presionatzen du, baina, saioek aurrera egin ahala, sekulako hobekuntza nabaritzen duzu, eta, nire kasuan, Iker berri bat aurkitu dut. Hamabi saiotan egon nintzen, oso eskertuta nago, bakoitzak bere esparrutik asko erakutsi zidalako. Oso ondo moldatu nintzen guztiekin.

## Debagoieneko Kantari saioak

Aretxabaletan hasiko dira urtarrilean grabatzen eta martxora bitartean, hurrenez hurren, Oñatin Bergaran eta Arrasaten ere grabatuko dituzte.

Bailarako herrietako 7 eta 11urte artekoek har dezakete parte; izen-ematea azaroaren 25ean hasiko da.

### **Errepikatuko zenuke, orduan?**

Bai, duda barik; datorren urtean saioa egiten badute, ezingo naiz hara aurkeztu, baina ari naiz beste telebista saio batzuetako *casting*-etara aurkezten.

### **Orain, beste aldean egotea egokitzen zaizu; lagungarria izango zaizu Bagoaz-en bizitakoa?**

Espero dut baietz; hala ere, kontuan izan behar da oso ezberdina dela dena. Ez da gauza bera lehiakide edo aurkezle izan, alboan izan behar duzu, baina ez dituzu baloratu behar; eta, era berean, ez da gauza bera helduekin edo hurrekin jardutea ere.

### **Zer moduz moldatzen zara hurrekin?**

Ez dut eguneroko traturik edo eskarmenturik hurrekin, baina erraz eta ondo moldatzen naiz, gehienetan; eta entseguetan eta saioetan ere gustura ibili naiz.

### **Musikaria zarela esan dugu; kontatu zure ibilbidea.**

Zortzi urterekin hasi nintzen musika eskolan gitarra jotzen ikasten eta elektrikoari heldu nion geroago, bertsiok jotzen zituen talde baten jardun nuen, eta ondoren, nire kabuz, baxua, bateria eta kaxoia ikasi ditut.

## "BAGOAZ-EN BESTE IKER BAT AURKITU DUT; ASKO GOZATU ETA IKASI DUT"



Iker Gutierrez da Kantari saioaren aurkezle berria.

Abesteko eskolarik ez dut sekula jaso. Orain dela bi urte, Villabonako Gorka Lizasoren Sin Mala Intencion taldean hasi nintzen gitarra jotzen. Diskoa aterako dugu urtarrilean; euskal musikari ezagunek kolaboratu dute. Ahotsak grabatu nituen estudioan, eta zuzenekoetan koruak egin eta gitarra joko dut. **Eta zuk baduzu ohiturarik kontzertuetara joateko?**

Bai, sarritan joaten naiz, eta askotariko estilokoak; erosi ditudan azken sarrerak, adibidez, DAD Danimarkako rock talde bat ikusteko, Coque

Mallaren kontzerturako eta M-Clan taldeko abeslariaren azken lanerako; eta Durangoko Azokan, adibidez, Maider Zabalegi ikustera joateko asmoa dut. Diskoak ere erosten ditut. **Gitarra oporretara edo lagun artera eramatea gustatzen zaizu?**

Gustatzen zait elkartean-eta lagun artean abestea, baina ez dut beti eramaten, nire kantuak ez dira-eta oso festazaleak.

**Kantarira eramango duzu?**

Aurreko batean, entsegu batean, bukatutakoan, abesten jardun genuen hurrekin, eta saiora gitarra eroateko esan

zidaten; ez dakit denborarik egongo den, baina, badaezpada, akaso, eramango dut.

**Ze sentsazio dituzu Kantari saioa hasi berritan?**

Aurrez kamera aurrean MUko Huhezinema jaialdian bakarrik ibili naiz; orain arte, irratian ibili naiz, gehienbat, Radio Euskadin; hortaz, urduritasun puntua dut, baita ilusio eta gogo handia ere, saiotik saiora hobeto egin eta gozatzeko.

**Debagoieneko saioetan parte hartzeko epea zabaltzear dago. Gomendiorik hurrei?**

Ondo pasatzeko eta abesteko aukera ona ematen du Kantarik; hortaz, etortzera animatzeko. Blogean denetik dago, kantuak, hitzak, bideoak... Halako aukerak aprobetxatu egin behar dira, asko ikasi eta ondo pasatuko duzue!

**Betik euskal kantuak belaunaldi gazteei gerturatzea ere Kantariren helburua da; zer deritzozu?**

Tresna edo ekimen polita dela uste dut, eta hurrekin etxean lantzeko oso erabilgarria. Garrantzitsua da gure oinarritzko kantuak ezagutzea, nahiz eta beste estilo batzuetakoak gustukoago izan gero. ■■■



## '#izan'



UNAI ETXENAUSIA

**G**izabanako bakoitzaren izaera eratzen duten ezaugarri multzoa da nortasuna", bakoitzak berea. Horren parte handi bat norberaren ingurugiroak lagunduta eraikitzen da. Seme-alabek gurasoen antz handia daukate askotan, ez fisikoki bakarrik, balio zein izaeran ere bai. Irakasleek, bizitokiak, lagunek, eta abarrek ere nortasuna eraikitzen laguntzen dute; onak ala txarrak diren berdin dio, eragina daukate. Baina badira bestelako influentziak.

**XXI.** mende honetan Internet eboluzio etengabea dago eta, horrekin batera, plataformari esker dirua irabazten ari den jendea areagotu da. Guraso, irakasle edo dena delako berri batzuk agertu dira, gaur egun sekulako indarra daukatenak: *Youtuber* eta *influencer*-ak. Hauek dira gazte askoren estimulu eta denbora-pasa nagusi. Moralista eta iritzi sortzaileak, beraien hitzak milioika pertsonari transmititzeko sortu eta metodikoki hautatzen dituzte. Ez dakit zuei, baina honek guztionek niri errespetu pixka bat ematen dit. Industriaren eta merkatuaren menpe dauden morroi aberatsak baino ez dira horietako asko. Pantailaren beste aldean aurkitzen den mundu irreal horretatik mezuak bidaltzeko botere arrisksua



CREATIVE COMMONS / PMK

daukate. Ondoren, mezuen eragina dena delakoa izanda ere, ez dute inongo erantzukizunik. Gazte askoren hezte prozesuaren parte bihurtu diren idolo faltsuak besterik ez!

**Argi** izan behar dugu *influencer* hauek publizistak direla eta marka anitz dituztela atzean. Haien helburu nagusia dirua irabaztea da, haien populismotik eta jasotako bisitetatik lortzen dute hori

**'INFLUENCER' HAUEK PUBLIZISTAK DIRA ETA MARKA ANITZ DITUZTE ATZEAN; ARGI IZAN BEHAR DUGU HORI**

guztia. Kasu askotan, milioika pertsonak ikusten dituzte bideo horiek eta bisiten portzentaje horretako asko gaztetxoak dira. Horrek kontsumismo basati batera bultza dezake pertsona. Bitartean, jainko txikiak haien bisitei esker dirua irabazten.

**Noizbehinka**, kazetariaren paperean jarri eta edozein gairen inguruan iritzia ematen dute: politika, arazo sozialak, edozein gertakari esanguratsu... Gidoi prestatuak izaten dituzte, askotan; eduki eskas eta koherentzia gutxikoak. Sekula ezin dezakete libreki hitz egin, beti egongo dira enpresa baten atzerpean, zer esan edo ez esan mugatua izango dute. Ez dituzte ondo osatu eta justifikatutako iritziak emango. Arazo nagusia beraien aipuen koherentzia falta da. Ez dituzte gauzak pentsatzen dutenaren baitan esaten, industriaren parte dira; beraz, enpresek saldu eta esan nahi dutenaren mezulari plantak egiten dituzte.

**Neurri** handi batean, beraz, gure nortasunean, multinazionalak interbenitzen dute beraien txotxongiloen bitartez; zer jantzi, zer jan, nola maitatu... Garena da moda edo moda da garena? Eraiki gaitetzen, eraiki ez gaitzaten. ■



## Goiena Klubeko azaroko sariak!



### PARTE HARTZEKO:

Posta elektronikoz: [kluba@goiena.eus](mailto:kluba@goiena.eus)

Whatsapp: KLUBA "sariaren izena"

[bazkidearen zenbakia] 688 69 00 07 zenbakira.

Parte-hartzaileen artean egingo da zozketa.

Informazio gehiago: LPT/15/1999 legearen arabera, jakinarazten dizugu zure datu pertsonalak Goiena Komunikazio Zerbitzuaren fitxategi automatizatu batera sartuko direla. Datu-billete honen helburu bakarra da informazio gehiago sustapena gestioztatzea. Eskubidea zango-datuak dituzten sarietara, haiek zuzentzeko edo ezartzerako, helbide honetara idatzita: [kluba@goiena.eus](mailto:kluba@goiena.eus)



### Sarrerak

Arrikutz kobak bisitatzeko.

Parte hartzeko sariaren izena: Arrikutz



### Otarrea

Bidezko merkataritzako produktuak.

Parte hartzeko sariaren izena: Otarrea

## Irabazi bi lagunendako sarrerak

### Izaskun Murgia Elkarte Lirikoari esker

Zarzuolara sarrerak ditugu

Arrasate | Amaia Antzokia | Azaroaren 23-24an | 19:30etan

### Bergarako udalari esker

"Xokolat" haur antzerkirako sarrerak ditugu

Bergara | Seminarixoa | Azaroaren 23an | 18:00etan

### PARTE HARTZEKO: AZAROAREN 21ERA ARTE

Posta elektronikoz: [kluba@goiena.eus](mailto:kluba@goiena.eus) Whatsapp: KLUBA "Zarzuola / Xokolat" [bazkidearen zenbakia] 688 69 00 07 zenbakira. Parte-hartzaileen artean egingo da zozketa.

Informazio gehiago: LPT/15/1999 legearen arabera, jakinarazten dizugu zure datu pertsonalak Goiena Komunikazio Zerbitzuaren fitxategi automatizatu batera sartuko direla. Datu-billete honen helburu bakarra da informazio gehiago sustapena gestioztatzea. Eskubidea zango-datuak dituzten sarietara, haiek zuzentzeko edo ezartzerako, helbide honetara idatzita: [kluba@goiena.eus](mailto:kluba@goiena.eus)



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



Bazkidetu zaituz 2019ko azarotik aurrera: 15€  
Deitu: 943 25 05 05  
[kluba@goiena.eus](mailto:kluba@goiena.eus)

**goienakluba**

# Hildakoak gogoratzeko horma

ANTZUOLAKO PARROKIAREN ELIZPEA

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

ARGAZKIAK: 'IRINMODO' BLOGA

Espainiako gerra 1936 eta 1939 artean gertatutako guda izan zen. Espainiako armadako militar batzuek Bigarren Errepublikako gobernu demokratikoaren kontra egindako estatu kolpe batekin hasi zen. Espainiako eskuindarrek ez zuten onartu ezker alderdien Fronte Popularrak 1936ko otsaileko hauteskunde orokorren bidez, Espainiako agintea eskuratu izana.

Triskantza handiak sortu zituen gerra zibilak. Euskal Herriko entzutetsuena Gernikako bonbardaketa izan zen.

## 900 pezeta

Gerraren ondorioz, 300.000 pertsona inguru hil ziren. Hala, irabazleek, nazionalek, euren alde borrokatu zirenak eta hildakoak goraiatzeko hainbat erabaki hartu zituzten. Haietako bat, herrietan, txoko esanguratsu batean, pertsona horien oroimena goraiatzeko horma-irudiak izan ziren. Mausoleoa margotzen zuten. "Helburu alegorikoa zuten margoak ziren, eta bertan, aberriaren alde borrokatu eta hil zirenen zerrendak aipatzen ziren", dio Iñigo Ramirez de Okarizek *Irinmodo* blogean.

Antzuolan ere egin zuten tankera horretako horma-irudia. Errukizko Amaren parrokiaren elizpean egin zuten. *En memoria de los fallecidos de la última cruzada, por Dios y por España* esaldia idatzi zuten, marmol zuriaren gainean. Goiko aldean Jesus gurutziltzatua zegoen.

Udaletxean dauden agirietan ikus daiteke 1940an 900 pezeta ordaindu zitzaizkiola Pedro Martinez eibartarrari horma-irudia egitearren. *"Por pintar un mausoleo en el pórtico de la iglesia parroquial de esta villa"*, dio agiriak.

Dokumentu horrek erakusten du 1940ko abuzturako bukatuta zeudela mausoleoa eta horma-irudia. Era berean, antzematen da margoaren irudia edo eredu egiteko *"por el presidente y por el ilustre ayuntamiento"* izatea proposatu ziola Udalak berak margolariari.

Dena den, gerra zibilak utzitako heroi haien mausoleoa egin ahal izateko, beste gastu batzuk ere eduki zituen orduko Udalak. "Antzuolako igeltsero Eusebio Larreak margo hori

**ANTZUOLAKO  
MAUSOLEOA  
ERRUKIZKO AMAREN  
PARROKIAKO ELIZPEAN  
EGIN ZUTEN, 1940AN**

joango zen elizpeko horma konpondu eta egokitu behar izan zuen", dio blogak. Faktura hori ere gordeta dago udal liburuetan. 13 pezeta eta 95 zentimo kobratu zituen Larreak, lanak egitearren.

## Hilarri baterako dirua

Dena den, gerran hildakoen oroitzapena balioan jartzeko, beste hainbat ekintza egin ziren. 1939ko azaroaren 20ko udal faktura baten ikusten da hilarri baterako 500 pezeta aurreikusten zituela Udalak. *"Para una lápida que perpetúa la memoria de todos los fallecidos en campaña de esta villa"* kontzeptuarekin onartu ziren 500 pezeta haiek. "Baina, kasu horretan, ez daukagu garbi egin ote zen edo ez. Agiriek ez dute erakusten hilarri hori egin zen edo ez", dio Ramirez de Okarizek. Zoritxarrez, 1940an egindako horma-irudia kare azpian ezkutatzen da egun. "Elizpean dago, baina ez da ikusten. Akaso, etorkizun batean, memoria historikoa berreskuratzeko ahaleginean, berriro agerian utzi ahal izango litzateke", aipatu du.

## Ohorezko koadroa

Era batera edo bestera hil zituztenak, kartzelan egondakoak, isunak jaso zituztenak... horiek guztiak ohorezko koadro baten jaso zituzten, argazkiekin eta izen-abizenekin. ■■■



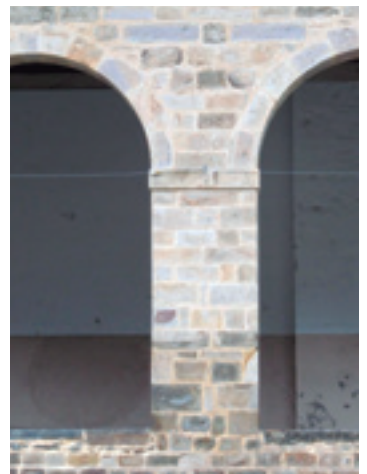
Eraildako eta desagertutako antzualarren ohorezko koadroa.



Elizpeko horma-irudia.



Lanen faktura.



Parrokiako elizpea.





### Mi TV 4A 32"

*Telebista. Xiaomi. 179 euro.*

Gama ertain-baxuko hiru telebista aukeratu ditu Xiaomik telebisten Espainiako merkatuan sartzeko. Mi TV 4A 32" da hiruretan txikiena eta baita merkeena ere. Pantaila LCD IPS HD da LED motako berrargiztapenarekin eta 16:9 dimentsioarekin. Android TV 9.0 sistema operatiboa dakar eta HD Ready irudi kalitatea –Full HD baino baxuagoa–.

### LG G8X ThinQ

*Mugikor adimenduna. LG. 949 euro.*

Goi gamako smartphonea da honako hau. Neurri handikoa da –6,4 hazbeteko pantaila–, Full HD+ irudi kalitatea eta U formadun *notch*-a dauzka. Gailu honen berezitasuna da gehigarri moduan jarri daitekeen *Smart Screen*-a. Mugikorrari lotzen zaion bigarren pantaila bat da, zorro baten moduan gehitzen zaio eta 360 gradu arte jiratu daiteke.

### Cherry Stream

*Teklatua. Cherry. 29,99 euro.*

Lan mundura bideratutako teklatu ezagunaren bertsio berritua aurkeztu du Cherryk. SX Scissor teklak erabili dituzte, horri esker hizki bat zapaltzerakoan tekla gutxi jaisten da eta, ondorioz, egiten duen zarata txikiagoa da. Gainera, esfortzu txikiagoa egin behar dute hatzek. Sarbide azkarreko hamar tekla dakartza. Bi koloretan dago eskuragarri.



# Udalaitz

Gipuzkoa etorbidea, 36 • ARRASATE • 943 71 18 70



Volkswagen

# T-ROCC



# Argazkiendako eta marrazkiendako markoa

**EGILEA:** ALAITZ JAUREGI  
**ARGAZKIAK:** ALAITZ JAUREGI

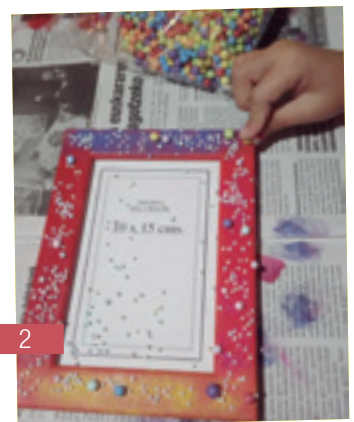
Nork bere gustura egindako markoak sor daitezke oso modu errazean. Markoaren tamaina eta ipini nahi dizkiogun koloreak eta apaingarriak aukeratu ostean has gaitzke lanean. Gure kasuan, kolore gorrixka emango diogu markoari, eta marrazki batendako prestatuko dugu.

## Materiala

- Marko bat.
- Esponja.
- Pintura.
- Koloretako bolatxoak.

## Nola egin

- 1. Markoari kolorea eman** Ipini pintura esponjan eta margotu markoa. Kolpetxoka margotu behar da. Lehortzen uzten baduzu, kolore nahasketa polita lor dezakezu eta oso koloretsua aterako zaizu.
- 2. Apaindu markoa bolatxoekin** Markoaren dekorazioa gehiago landu nahi baduzu, ipini kola garden apur bat, eta itsatsi bolatxoak zure gustura. Lehortu ondoren, berniza bota dezakezu. Distira hartuko du eta hobeto itsatsiko dira bolatxoak.
- 3. Marrazkia edo argazkia ipini** Prest duzu marko pertsonalizatua. Orain, gustuko marrazki bat edo argazki bat ipini besterik ez duzu.





**Jare Artola Alkorta**

Legorreta. 3,450 kilo. Azaroaren 8a. Gurasoak: Maialen eta Joseba. Argazkian, Jare, aita eta ama.



**Markel Concepcion Uriarte**

Aretxabaleta. 3,600 kilo. Azaroaren 7a. Gurasoak: Joana eta Sergio. Argazkian, Markel txikia, lo.



**Martin Ugarte Lana**

Oñati. 3,940 kilo. Azaroaren 6a. Gurasoak: Ainhoa eta Xabier. Argazkian, lehengusina Ixiarrekin.



**Manex Arizmendiarieta Zabaleta**

Arrasate. 3,380 kilo. Azaroaren 5a. Gurasoak: Nerea eta Jon. Argazkian, goxo-goxo lotan.

**Jaio da!**



**Eman jaiotzen berri PUNTUAN eta Interneten.**

**Deitu 943 25 05 05 telefonora edo zatoz Goienaren egoitzara.**

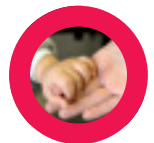
Asteleheneko 11:00ak arte jasotako jaiotzak bakarrik argitaratuko ditugu.  
Hortik aurrera jasotakoak hurrengo astean argitaratuko ditugu.



**guraso.eus**

Gurasoen premiak asetzeko gunea

- Gurasotasunaren gaineko iritzi artikulak.
- Aisialdirako gomendioak.
- Adituei elkarrizketak.





ASTE HONETAN

# LARA IZAGIRRE

## GURUTZ AGINAGALDE

### JON ZELESTINO



Ttap euskarazko aldizkari digitala, deskargatu astero dohainik zure mugikor edo tabletean.

**DOAN**

**ttap**

Irakurri, ukitu,  
ikusi, entzun.

Informazio gehiago:  
[ttap.eus](http://ttap.eus)



**DESKARGATU**  
Play Store-n

**DESKARGATU**  
APP Store-n